التغذية العلاجية

إعداد

الشيماء محمد العبسي

دار العلم والإيمان

للنشر والتوزيع

٢٠١٨

٦١٤،٥٩٣٩
العبسي ، الشيماء محمد .
١٠١
التغذية العلاجيه / الشيماء محمد العبسي .- ط١.- دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .
١٦٠ ص ؛ ١٧,٥ × ٢٤,٥سم .
تدمك : ٩٧٨ – ٩٧٧ – ٣٠٨ – ٥٨٣ – ٤
١. التغذية- الجوانب الصحية
أ - العنوان.

رقم الإيداع : ١١١١٢.

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة - بجوار البنك الأهلي المركز
هاتـف- فاكس : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١
محمول : ٠٠٢٠١٢٨٥٩٣٢٥٥٣-٠٠٢٠١٢٧٧٥٥٤٧٢٥
E-mail: *elelm_aleman@yahoo.com*
elelm_aleman٢٠١٦@hotmail.com

الفهرس

التغذية العلاجية

مفهوم التغذية العلاجية و كيف تطور ؟

لقد تغير العالم من حولنا تماماً خلال العقد الأخير و يجب أن نتغير نحن أيضاً معه (طبعاً نحن أخصائيين التغذية العلاجي)كنا في وقت مضى نمارس عملنا بطريقة التغذية الوقائية ، و ليست العلاجية بمعنى كنا نصف لمريض القرحة التغذية الملائمة له، و نقول له، يجب ألا تتناول التوابل الحريفة، الشاي و القهوة الألياف ، الحمضيات ، الخ.أصبحت التغذية العلاجية تقول لمريض القرحة: يجب ألا تتناول التوابل الحريفة، الشاي و القهوة، الألياف، الحمضيات... الخ .

و يجب كذلك أن تتناول العنب الأحمر الداكن و الأسود مع تناولهما بقشرتهما الملونة حيث أن بها مركب فيتو أنثو سيانين ، الذي له تأثيرات مضادة للقرحة وكذلك تناول العرقسوس و ذلك لمحتواة من الـ(فيتو فلافونويد) و هو له تأثير مفيد ضد القرحة ، كما أنة يحافظ على سلامة الأغشية المخاطية للمعدة ، مع إضافة ملعقة كبيرة من السمسم !!! نعم السمسم ، على كوب العرقسوس للا ستفادة من التداخلات المفيدة لمكوناته السيستين و الجليسين و الميثيونين لتقليل تأثير العرقسوس على رفع ضغط الدم ، كما ينصح بتناول الموز و الجزر لإمداد الجسم بالبوتاسيوم الذي ينخفض مستواه بكثرة تناول العرقسوس لاحظوا اختلاف الطريقة ، فالآن أنت ستقول له ، تناول بعض الأطعمة التي ستفيد في شفائك .

كل هذا يرجع إلى ظهور الفيتو ***phyto*** ، و هذا ما سنتكلم عنه بالتفصيل. ففي العقود الأخيرة من القرن العشرين ، بدأ علماء التغذية بالبحث في العلاقة بين الوجبة الغذائية و الأمراض المزمنة ، و بدأت نتائج هذه البحوث في الإشارة إلى أن الفوائد الغذائية و التأثيرات الصحية المفيدة لكثير من الوجبات النباتية لا ترجع إلى ما تحتويه هذه النباتات من (ألياف و

فيتامينات و معادن و بروتين و كربوهيدرات و دهون) فحسب و لكن ترجع أيضاً إلى مكونات نباتية أخرى تتواجد مع الألياف في المصادر النباتية ، و هكذا بدأ العلماء في دراسة المكونات الأخرى في الأغذية و هي مواد لا تعتبر من المغذيات ***nutrients*** و تم إطلاق اسم الكيميائيات النباتية الطبيعية على هذه المكونات و التي يبدأ اسمها باللغة الإنجليزية بالمقطع فيتو ***phyto*** لترمز إلى أنها من أصل نباتي ، و بهذا تم حديثاً إضافة قسم جديد من مكونات الوجبة الغذائية لن يكون لها دور تقليدي في التغذية و لكنها ستكون من المواد الضروري تناولها لمنع - أو حتى الشفاء من - الإصابة بالأمراض المزمنة ، و بهذا يكون العصر الذهبي الثاني للتغذية قد بدأ بالفعل مع بداية القرن الواحد و العشرين و بالمقارنة مع الفيتامينات و الأملاح المعدنية ذات الأعداد القليلة نسبياً و المحدد لكل نوع منها وظيفة صحية واضحة نوعاً ما ، فإن مركبات الفيتو تختلف ، فهي يصل عددها إلى عدد كبير جداً ، و تأثيرها الصحي والبيولوجي أعمق و أدق تأثيراً في الجسم عن الفيتامينات و المعادن ، و من المثير للإنتباه أن مركبات الفيتو لم يثبت حتى الآن تواجدها إلا في الحبوب و البقول والخضروات و الفواكه و الأعشاب و التوابل و الشاي و البن و نباتات أخرى ، و هذا يؤكد على أهمية تناول الأغذية النباتية بأنواع معينة و بكميات محددة لعلاج أو منع الإصابة بالأمراض المزمنة.

و فيما يلي بيان بمجموعات الأغذية الغنية بالفيتامينات:-

أولاً: الخضروات .

الكرنب و القرنبيط- البصل - الثوم- الجزر- البقدونس و الكرفس و الكسبرة -السبانخ (طازجة) – الفلفل الطازج – الطماطم الحمراء الداكنة - الخرشوف – الرجلة – فول الصويا.

ثانياً: الفواكه .

العنب و الزبيب و الفراولة و الرمان و البرتقال و الليمون و اليوســفي والنارنج و المانجو و المشمش و الكنتالوب.

ثالثاً: البذور و الزيوت .

السـمسـم (و له فوائد عظيمة تحتاج إلى موضـوع وحدها) - زيت السـمسـم - بذر الكتان - زيت بذر الكتان (الزيت الحار).

رابعاً : التوابل .

الشطة - الفلفل الأسود - الخردل (المستردة) - الكركم - الزعتر - الكمون.

خامساً : الحبوب و البقول .

القمح الكامل (البليلة) - الفول المدمس - العدس – الفاصوليا- البيضاء - حمص الشام - ذرة صفراء مسلوقة أو مشوية.

سادساً : المشروبات .

زنجبيل – شاي أخضر – شاي أسمر – قرفة – العرقسوس – الحلبة – البن.

سابعاً: المكسرات .

الجوز و اللوز و البندق و الفول السوداني و اللب الأبيض.

و لكن كيف ينجح العلاج بالأغذية ؟

١. تناول الدواء المناسب بالجرعات المحددة و التي يقررها و يتابعها الطبيب المختص.
٢. تناول أغذية الشـــفاء المحتوية على مكونات فعالة ، تفيد في علاج هذا المرض بكميات محددة يقررها و يتابعها أخصائي التغذية المختص و المؤهل والمدرب على ذلك.
٣. عدم تناول أغذية معينة قد تتعارض مع الدواء أو قد تزيد من حدة المرض ، أي التي تحدث تداخلات غذائية سلبية ، و يحددها لك أخصائي التغذية.

٤. تدعيم التداخلات الغذائية الإيجابية في النظام العلاجي (تحتاج إلى موضـــوع خاص بها) بتناول الأغذية التي تعمل محتوياتها على زيادة فعالية تأثيرات مكونات أغذية الشـــفاء المطلوب تناولها كتغذية علاجية في الحالة المرضية المعينة.

٥. إتباع الأسلوب الصحيح في المعيشة اليومية ، مثل عدم التدخين و ممارسة النشاط البدني المناسب مثل المشي ، و غيرها من أساليب المعيشة التي تساعد الجسم على تمام إستفادتة من التأثيرات المفيدة لمكونات أغذية الشفاء في نظام التغذية العلاجية.

التغذية هو علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية. من ضمن ذلك تناول الطعام، وطرد الفضـلات، وانطلاق الطاقة من الجســم، وعمليات التخليق. فالطعام والشرـاب يمدان الإنســـان بالطاقة لكل وظائف الجســـم الحيوية فتثبت درجة حرارته عند ٣٧ درجة مئوية المناسبة لوظائف الجسم الحيوية، سواء أثناء اليقظة أم أثناء النوم. وبالطاقة المستخلصة من الطعام يؤدي الإنسان جميع نشاطاته الحركية والتفكير، سواء كان ذلك قراءة كتاب، أم عَدْوًا في سباق.

كذلك فإن الطعام يزود الإنســان بالمواد التي يحتاج إليها جســـمه من أجل بناء جســـمه وإصـــلاح أنســـجته، ولكي ينظم عمل أعضـــائه وأجهزته. ويؤثر ما نأكله من غذاء على صـــحتنا مباشرة .فالغذاء الصحي يساعد على منع الإصابة ببعض الأمراض كما أنه يساعد على الشفاء من أمراض أخرى. وأية وجبة غير صحية أو غير منا سبة تزيد من مخاطر أمراض مختلفة قد تـصيب الإنســان. وتناول الوجبات المتناســقة المتوازنة أفضــل طريقة لضــمان تلقّي الجســم كافة المواد الغذائية التي يحتاج إليها. وأفـضل المـصادر التي يحـصل منها الإنـسان على احتياجاته من جميع المواد الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية هي الخضرـــوات والفاكهة الطازجة، بالإضـــافة إلى الأسماك وأنواع اللحوم المختلفة، ومنتجات الألبان.

سوء التغذية من العوامل الرئيسة التي لها علاقة بحالات الوفيات التي تحدث للمسنين، كما أنه شائع في المرضى المسنين المنومين في المستشفيات، وهذا يؤدي إلى طول فترة إقامة المسن في المستشفى مما يترتب عليه إهدار في النفقات الصحية، ومن المعروف أنه مع التقدم في العمر تحدث تغيرات فسيولوجية ووظيفية وصحية وهذه التغيرات تختلف درجتها ووقت حدوثها من مسن إلى مسن آخر. هذه التغيرات التي تحدث في جسم المسن لها.

التغذية السليمة للإنسان:

تغذية متوازنة:

أن التغذية ونقصد هنا التغذية الصحية السليمة تعتبر شيئاً ضروريا لنمو الإنسان واستمرار حياته، بل وللحفاظ على صحته. فالغذاء هو بمثابة الوقود الذي يمنحنا الطاقة والنشاط، ويجب أن تكون الأطعمة التي يتناولها كل فرد منا متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة حتى لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية كثيرة منها:-

أمراض القلب والأوعية الدموية - مرض السكر - نزيف المخ – مسامية العظام بعض أنواع السرطان.

كما أن عادات التغذية التي يعتاد عليها المرء في الطفولة يتبعها في الغالب طيلة حياته ومن الصعب تغييرها في الكبر. لذلك يجب تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة.

ويقول خبراء التغذية، كما يذكر أخصائي التغذية المعروف الدكتور رالف عيراني أن التغذية السليمة يجب أن تحوي قدراً كافياً من الألياف (٣٠ غرام في اليوم تقريباً) بتناول الحبوب الكاملة (أي بقشرتها) كالحنطة الكاملة والرز الكامل وبقدر الإمكان تنقيع وتنبيت بعض الحبوب كالعدس والقمح والشعير في الماء وإضافتها إلى الطعام كسلطة.

وتختلف طبيعة النظام الغذائي الذي يحتاجه الطفل عن الذي يحتاجه الشخص البالغ أو المرأة الحامل أو كبير السن أو المريض. فلكل واحد منهم احتياجاته الخاصة من المواد الغذائية. للتعرف على النظام الغذائي السليم لابد أولاً من توضيح العلاقات المتداخلة بين عناصر التغذية التالي ذكرها.

أنواع المغذيات:-

تحتوي الأطعمة التي نأكلها على آلاف المركبات والمواد الكيميائية المختلفة. ومع ذلك فإن عدد الكيميائيات ذات الأهمية القصوى في الحفاظ على صحتنا لا تتجاوز بضع عشرات. وهذه المغذيات هي التي يجب أن نحصل عليها من الأطعمة التي نستهلكها. يصنف علماء التغذية المغذيات إلى ست مجموعات رئيسية.

أولاً : الماء:-

ربما كان أهم المغذيات، فباستطاعتنا العيش بدون أي من المغذيات الأخرى لعدة أسابيع، ولكننا نستطيع البقاء بدون ماء لمدة أسبوع واحد فقط تقريبًا. فالجسم يحتاج إلى الماء لتنفيذ كل احتياجاته. والمحلول المائي يساعد على إذابة المغذيات الأخرى وحملها إلى الألياف الأخرى كافة. والتفاعلات الكيميائية التي تحول الطعام إلى طاقة أو إلى مواد بانية للألياف تحدث فقط في المحلول المائي. كذلك يحتاج الجسم إلى الماء لنقل النفايات بعيدًا، وللتبريد أيضاً. ويجب أن يستهلك الشخص البالغ حوالي ٢،٤ لتر ماء يومياً. ويمكن أن يتم ذلك عن طريق تناول المرطبات التي نشربها أو الماء الذي في طعامنا.

نسبة الماء في الجسم:

يمثل الماء أكثر من نصف وزن جسم الإنسان:-

- يمثل الماء نسبة ٧٦٪ من مخك.

- يمثل الماء نسبة ٩٠٪ من رئتيك.
- يمثل الماء نسبة ٨٤٪ من دمك.

بدون الماء، سوف يموت الإنسان خلال عدة أيام. إن كل خلية من خلايا جسمك تعتمد على الماء لكي تؤدي وظيفتها.

يعمل الماء كمادة تزييت ويكون العنصر الأساسي للعاب والسوائل التي تحيط بالمفاصل، وينظم درجة حرارة الجسم، وتتم عمليات تبريد وتسخين الجسم من خلال إفراز العرق، وإذا أصبت بالجفاف فلن تتمكن من أن تؤدي وظائفك العضوية بطاقة وحيوية مدهشة.

هل استطعت حتى الآن إقناعك بتناول جرعات كبيرة من الماء؟ كلا؟ حسناً.

إليك سبباً آخر: ٩٠ ٪ من سكان العالم مصابون بالجفاف المزمن.

آثار جانبية للجفاف:-

- التوتر.
- نوبات الصداع.
- آلام الظهر.
- الحساسية.
- زيادة الوزن.
- عدم القدرة على فقد الوزن الزائد.
- مرض الزهايمر.
- زيادة نسبة الأحماض بالجسم.

إذن كيف تصاب بالجفاف الشديد؟

فقط من خلال نشـــاطات الحياة اليومية. إن الشـــخص العادي يفقد يومياً ما يقرب من أربعة لترات من السـوائل، والتي يتم اسـتعاضـتها بشـكل عام من خلال السـوائل التي نشربها والطعام الذي نأكله، والسـبب الأكثر شـيوعاً لزيادة نسـبة فقد السـوائل هو ممارسـة التمارين الرياضية والعرق وأراهن أن قليلاً منكم قد قالوا لأنفسهم: " رائع، سوف أتوقف عن ممارسة التمارين الرياضـــية!" . إن تأثيرات التعرض لحالات متوســـطة من الجفاف قد تشـــمل قلة التناسق، الإرهاق، وعدم القدرة على الحكم السليم.

هل تعلم متى تكون مصاباً بالجفاف؟

- **إن الفم هو آخر العلامات الخارجية.**
- **إذا كنت تشعر بالعطش، فهذا معناه أن خلاياك مصابة بالجفاف بالفعل.**
- **إن الجسم المصاب بالجفاف الشديد يخرج بولاً برتقالياً أو داكن اللون.**
- **إن الجسم المصاب بجفاف بسيط يخرج بولاً أصفر اللون.**
- **إن الجسم المتمتع بالنسبة المعتدلة من المياه يخرج بولاً عديم اللون.**

ما كمية المياه التي تحتاج إلى شربها؟

- **كقاعدة عامة، يحتاج الشـــخص البالغ إلى شرب لترين من المياه يومياً ليس كجرعة واحدة بالطبع! ولكن عليه احتساء الماء على طوال فترات اليوم.**
- **يجب أن تشرب لترين آخرين من الماء يومياً على شـكل أطعمة كثيفة السـوائل (فواكه وخضروات).**

- يجب أن تبدأ في ارتشاف الماء بمجرد استيقاظك في الصباح. تجرع نصف لتر من المياه قبل أن تغادر المنزل إلى عملك. هذه هي الفترة التى تتعرض فيها لشـدة الجفاف وتتزايد فيها نسبة السموم في الجسم.

نصيحة رائعة:

- يجب أن تمثل الأطعمة الغنية بالسـوائل نسـبة ٧٠ ٪من حميتك الغذائية. وهذه النسـبة كفيلة بأن تسـمح لجسـدك بتطهير نفسـه من السـموم. وفشـلك في تناول ما يعادل هذه النسبة يعني أنك تثقل جسمك بالمواد الضارة ـــ بدلاً من أن تطهره منها. هل علمت أن الماء يمثل ٩٧٪ من نبات الخص؟
- نعم، هذا صـحيح، وفي حالة أنني لم أوضـح وجهة نظري، دعني أذكرك أنني أتحدث عن الماء ــ وليس عن مشروب ذي طعم خاص أو نكهة مميزة. هل تعلم أنه من أجل معادلة تأثير زجاجة واحدة من المشروبات الغازية، فإن المرء يحتاج إلى شرب ٣٢ كوباً من الماء؟
- عامة لا يجب أن تظل مدة أطول من عشرين دقيقة بدون ارتشاف الماء.
- " الماء .... الماء .... في كل مكان، وقد انكمشت كل الألواح؛ الماء -
- . الماء . في كل مكان، ولا توجد قطرة منه صالحة للشرب" .
- من قصيدة (*The Rime of the Ancient Marine*r) للشاعر الإنجليزي.

فوائد الماء العلاجية:

يعتبر الماء من أسـس الحياة الصـحية يتميز بعدة فوائد علاجية مذهلة للكثير من الأمراض المزمنة نذكرها لك حصرـياً على مجلة رجيم الأولى عربيا في عالم الرشـاقة الصـحة و الجمال عبر المقال التالي.

الماء ترياق الحياة:

جملة سمعناها كثيرا ، ولكن هل نعيها ، هنا تمكن الإجابة ، بالفعل الماء أساس الحياة لكل كائن حي على وجه الأرض ، فهو المكون الأول والأساسي لتركيب كل خلية حية حولنا ، والتفكير بفقدانه ، أو نقصانه على وده البسيطة يرعبنا ، فهذا يعني الفناء ، والكثير منا يعرف حقيقة مصادر الماء على الأرض أو التركيب الكيمائي له ، وكيفية الحفاظ عليه من التلوث أو النقصان والجفاف ولكن هناك الكثير من خفايا الماء التي إن علمناها سوف نتدارك الأهمية الحقيقة للماء في الحياة ، ولذا سنسرد أفضل الحقائق العلمية التي تدعونا للاهتمام بالماء.

أفضل حقائق علمية تدعونا للاهتمام بالماء:-

١-نسبة الماء على كوكب الأرض أقل بكثير مما نعرف : نعلم جميعا أن نسبة المياه على سطح الأرض تبلغ ٧٠% من مساحتها ولكن بالمسح الجيولوجي لعام ٢٠١٣ وجد أنه لو تم جمع المياه الموجودة على الأرض في قطرة واحدة سيطون قطرها ٨٦٠ ميل وحجمها ٣٣٢,٥٠٠,٠٠٠ ميل مكعب ، ولكنها ليست الكمية الصالحة للشرب ، والتي يبلغ قطرها ١٩٦,٥ ميل فقط.

٢-الماء على سطح الأرض أقل من القمر أوروبا : كان من المعتقد قديمًا أن الأرض تملك الماء على سطحها دون غيرها من الكواكب ، ولكن عند دراسة أحد أقمار كوكب المشترى والذي يعرف باسم أووربا ، وجد عليه كمية تفوق كمية الماء الموجودة على كوكبنا بضعف أو ضعفين.

٣-المطر هو غبار النجوم : يعتقد أن مصدر وحقيقة المطر تعزى لأطنان النيازك الميكروبية التي تسقط على الأرض يوميا ، وكثير من هذه الأجسام تحتمي من الاحتراق بدخولها الغلاف الجوي وعند تجمع بخار الماء حولها تسقط على هيئة مطر.

٤- وجود ٣٠ (١٠) فيروس في المحيطات : اكتشف العلماء عدد الفيرو سات الهائل الموجود في مياه المحيط ، وقدروا أن كل لتر من مياه البحر يحتوي على٣ مليار فيروس.

٥- الحياة موجودة في مناطق غير صــالحة للعيش :مقومات الحياة الضرــورية والمعروفة لنا الماء ، الغذاء ، الأكسـجين ، وضـوء الشـمس ، وقد اكتشـف علماء الأحياء وجود حياة في أعماق المحيطات ، ولكنها لا تتوفر فيها تلك المقومات الأســاســية التي ذكرناها ، حيث وجود ديدان ، وبكتيريا تعيش بدرجات حرارة مرتفعة ، وضغط عالي ، مع انعدام الضوء.

٦- عدد جزيئات الماء في نصف لتر من الماء أكبر من عدد أنصاف اللتور في المحيط :عند وضع كمية من الماء في مياه المحيط والذهاب لمكان آخر في العالم ، ســوف نجد عدد من الجزيئات من ذلك الماء المسكوب.

٧- بعض الماء شربته الديناصـورات قبلنا : جميعنا يعلم أن للماء دورة مسـتمرة تتكرر ، ومن هنا جاء الاعتقاد بأن ٥٧% من الماء في يومنا هذا شربته الديناصورات في عصور سابقة.

٨- عند توقف الأرض عن الدوران حول نفسها: ستتجمع مياه الأرض في القطبين : إذا توقفت الأرض عن الدوران حول نفســها ســيحدث تغيرات كارثية على الأرض ، وتطرأ تغيرات في الطقس والضغط الجوي ، وشكل الأرض ، كما ستتجمع مياه المحيطات والبحار من خط الاستواء إلى القطبين ، وتصبح الأرض جافة على خط الاستواء.

٩- السـدود الضـخمة قد تبدل دوران الأرض :للسـدود دور عظيم في منع الفيضـانات وتوليد الكهرباء ، ولكن وجد تأثير حجزها للكميات ضخمة من الماء يؤدي لتوزع الكتلي بالنسبة لدوران الأرض والذي أدى لزيادة طول اليوم بنسبة ٠,٠٦ ميكروثانية.

العلاج بالماء *Hydrotherapy* :

هو أحد أنواع الطب البديل والذي يعتمد على استخدام الماء وخاصة ، الماء الطبيعي النقي لعلاج الأمراض أو تخفيف الأعراض المرضية ، وفي هذا الإطار تستخدم الخواص الفيزيائية للماء مثل الأملاح المعدنية التي يحتويها ، درجة حرارته ، ضغط الماء لتنظيم الدورة الدموية وعلاج أعراض بعض الأمراض . تشتهر بعض العيون والشواطئ بعلاج بعض الأمراض الجلدية وأمراض العظام وتوجد في منطقتنا العربية أماكن متخصصة لهذا النوع من العلاج.

فوائد الماء الصحية و الطبية و العلاجية:

الطريق اليابانية في العلاج بالماء : القيام من النوم مبكرا وتناول أربع أكواب من الماء وذلك قبل غسل الفم والأسنان عدم تناول أي سوائل أو أي شيء صلب خلال فترة ٤٥ دقيقة من تناول الماء ماعدا غسل الفم والأسنان يمكن تناول أي طعام بعد مرور نحو ٤٥ دقيقة من شرب الماء عدم تناول أي مأكولات خلال فترة ساعتين بعد تناول وجبات الإفطار أو الغداء أو العشاء عدم أكل أي شيء بعد تناول وجبة العشاء والذهاب للنوم المرضى كبار السن الذين يجدون صعوبة في البداية من تناول أربع أكواب من الماء مرة واحدة يمكنهم بدء العلاج بأخذ كمية قليلة من الماء ثم تزداد الكمية بالتدرج حتى تصل إلى الكمية المطلوبة كل صباح.

الأمراض المعالجة بالماء:

- **الأمراض الجلدية :مثل الإكزيما والصدفية وبعض أنواع الحساسية الجلدية وحب الشباب .**
- **أمراض القلب والأوعية الدموية : مثل ارتفاع ضغط الدم اضطرابات الدورة الدموية .**
- **أمراض البواسير والناسور والتهابات ما بعد الولادة الطبيعية.**

تقنية العلاج بالماء:

- تتم جلسات العلاج بالماء إما في الأماكن الطبيعية مثل شواطئ البحر أو بجوار العيون الصافية والتي تحتوي على مياه غنية بالأملاح المعدنية ، وفي بعض الأماكن يخضع المريض للعلاج بالماء داخل مركز أو مستشفى متخصص مجهز ومن أنوع الجلسات: -
- أحواض الجاكوزي : وهي أحواض تعتمد على دفع تيارات من الماء البارد أو الساخن أو التبديل بينهما لتنشيط الدورة الدموية بالجسم وتخليصه من السموم ، وتفيد هذه النوعية من الحمامات في علاج التهابات المفاصل وأمراض الظهر والعظام بصفة عامة ولفترة التأهيل للرياضيين فيما بعد الإصابات.
- حمامات الماء الساخن: وتكون حمامات عميقة حيث يغمر جسم المريض بالماء حتى العنق في مياه تصل درجة حرارتها إلى ٤٥ درجة . يفيد هذا النوع من الحمامات في علاج التهابات الأعصاب الطرفية وحالات الاكتئاب واضطراب النوم وفي طرد السموم من الجسم .
- الحمام البارد: ويجلس فيه المريض لمدة لا تزيد عن خمس دقائق في درجة حرارة أقل من ٢٠ درجة ، وتكرر أربع مرات أثناء الجلسة العلاجية الواحدة يستخدم هذا النوع لعلاج الجروح والتقيحات الجلدية والإكزيما وينشط الدورة الدموية ، وفي حالات الحمى ولعلاج الآلام العضلية المزمنة .
- حمام البخار : وهو يشبه إلى حد كبير جلسات الساونا حيث يجلس المريض على مقاعد خشبية في غرفة مغلقة يتعرض فيها للبخار الساخن ويزيد تعرقه ويفيد هذا الحمام لتخليص الجسم من السموم ، تحسين الدورة الدموية والاسترخاء . ينصح بعدم استخدامه لمرضى الجهاز التنفسي وبعض أمراض القلب.
- الا ستنشاق: ويستخدم فيه جهاز خاص لإطلاق بخار الماء سواء الماء الخالص أو المضاف إليه بعض الأعشاب ويفيد في حالات علاج حب الشباب وبعض الأمراض الصدرية.

فوائد تناول الماء ساخناً:

- المساعدة على إخراج السموم من الجسم : واحدة من أهم فوائد الماء قدرته على تخليص الجسم من السموم حيث يعمل على تخليص الجسم من المواد غير النقية الموجودة بالجسم الماء الساخن يحفز الطاقة المطلوبة لامتصاصه بالإضافة إلى تطهير الجسم يمكن إضافة بعض الأشياء المطهرة للماء كالعسل وعيدان القرفة و الليمون و التفاح و النعناع و شرائح الخيار لجعل الجسم رطب وخالي من السموم يمكن شرب كوب ماء ساخن يوميًا بدون إضافة شيء للتطهير الجسم و تطهير الجهاز الإخراج و المثانة.
- المساعدة في تحسين عمليات الهضم :شرب الماء الساخن في الصباح يشجع على الهضم بصورة جيدة و لكن شرب الماء البارد يعطي نتائج سيئة للجهاز الهضمي لان الجسم سيضطر لاستخدام طاقة أكثر من أجل تدفئة الماء مما يتسبب بوقت أطول في امتصاص الطعام و الهضم أما الماء الساخن لا يستغرق الجسم نفس المدة بالتالي يحسن من عمليات الهضم و التمثيل الغذائي و الأيض الخلوي.
- المساعدة في علاج الشيخوخة المبكرة : من الفوائد المهمة للماء الساخن أنه يقضي على الجذور الحرة المسببة للشيخوخة المبكرة بسبب إخراجه للسموم من الجسم المسببة لتقدم العمر كما انه يعمل على إصلاح خلايا البشرة و يزيد من رطوبتها و نضارتها.
- المساعدة في علاج الإمساك : الجفاف أو عدم كفاية الماء داخل الجسم من أهم الأسباب المؤدية لحدوث الإمساك كما يساعد الماء الساخن على تحفيز تدفق الدم عند الحامل للمساعدة على هضم الطعام و يلطف من الأمعاء على عكس الماء البارد.
- المساعدة على خسارة الوزن : يزيد الماء الساخن من عملية التمثيل الغذائي و تنظيم أحماض المعدة و كبح تأثير الوجبات غير الخفيفة و منع الحموضة هو مثالي للتطهير و

- ✍ تنظيف الجسم و مناسب مع جميع الحميات الغذائية المطهرة كما انه يساعد على ضبط مستويات السكر بالدم و يحد من السمنة المفرطة مع مرضى داء السكري.
- ✍ تحسين صحة البشـــرة و الشعر :يعالج الماء الساخن التهاب البشرة وحب الشباب بسبب ضبط أداء الجهاز الهضمي ، يساعد الماء الساخن على تنشيط النهايات العصبية لجذور الشعر ليجعل الشعر لامع و براق و يرطب فروه الرأس.
- ✍ المســاعدة على تهدئة الكحة :يكافح الماء الســاخن خصــوصًــا الممزوج بالعســل الكحة و البلغم و ليس له أي أثار جانبية كما انه يقلل من التهابات الجهاز التنفسيـــ مع خلطة بالماء و استخدامه كالغرغرة لتخفيف من التهابات الحلق.
- ✍ المســـاعدة على تهدئة التهاب المفاصـــل: يســـاعد على إراحة و تخفيف ألام المفاصـــل و التخلص من التقلصات و التشنجات و تحسين الدورة الدموية للجسم كله.
- ✍ نصائح لتناول الماء الساخن : الكمية الموصى بها يوميًا هي ٩٠ أوقية الانتظار حتى يهدئ الماء حتى لا يحرق الفم مع التأكد من إزالة جميع الشـــوائب العالقة بالماء يجب تناول الماء قبل الوجبات و بعدها للمســـاعدة على ترطيب الجســـم و المســـاعدة على تطهير و حرق الدهون.

العلامات والأعراض المبكرة لقلة شرب الماء :-

نقص المياه له عواقب سريعة عندما يتعلق الأمر عادة بالحمام . إذا كنت لا تحصـل على ما يكفي من المياه ، فلن تضـــطر إلى التبول في كثير من الأحيان وعندما تذهب إلى الحمام ، ســوف تجد لون البول أصــفر غامق . من الناحية المثالية يجب أن يتم التبول بانتظام على مدار اليوم ويجب أن يكون لها لون أصفر فاتح . قد تجد أيضا أن فمك جاف أو لزج لديك صعوبة في إنتاج الدموع

أضرار قلة شرب الماء :-

✍ أعراض الجفاف:

عندما يتوقف الشـــخص عن تناول مياه الشربـــب أو عدم شرب ما يكفي من المياه فإنها يمكن أن تصاب بالجفاف . أعراض الجفاف تشمل زجة الفم والعينين الغارقة ، لا تنتج ما يكفي من الدموع ، إخراج البول قليل والخمول ، وفقا للمعاهد الوطنية للصـــحة . الناس الذين لا يشربـــون كمية كافية من الماء قد يحدث لهم انخفاض في ضـــغط الدم ومعدل ضربات القلب السريع.

✍ مشاكل الهضم:

الجهاز الهضمي هو نظام معقد للغاية يتطلب المياه للمساعدة في كسر الغذاء وحرقه ، وعسر الهضم والإمساك وهي بعض المشاكل المرتبطة بعدم كفاية كمية المياه . كما يساعد الماء على حفظ سمك بطانة المعدة وعدم شرب ما يكفي من الماء يخفف بطانة المعدة ، مما تسبب العديد من الأضرار.

✍ التهاب المفاصل:

الغضروف في مفاصل الجسم ما يقرب من ٨٠ في المائة يتكون من الماء ، هذا الغضروف يعطي المفاصل سطح أملس ويسمح له أن ينزلق بسهولة أثناء التنقل عدم شرب كمية كافية من الماء يؤدى إلى كمية أكبر من الاحتكاك ، وتبدأ في التدهور مما يؤدي إلى التهاب المفاصـــل بسرـــعة شرب الكمية الموصى بها (٢/١ أوقية من الماء لكل رطل من الوزن) للحد من آلام التهاب المفاصل.

✍ ارتفاع ضغط الدم : -

كمية المياه الغير كافية يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ويؤدي النقص في المياه إلى انسداد بعض الشعيرات الدموية ، مما يؤدي إلى تقييد في حركة الدم . هذا التقييد قد يؤدي إلى

ارتفاع ضغط الدم والجسم يحاول بجد لدفع الدم من خلال السائل في الشرايين ليعوض عن نقص المياه في الشعيرات الدموية . لأن الدم هو في المقام الأول المياه ومياه الشرب يمكن أن تساعد في خفض الضغط . إذا تم تقييد تدفق الدم إلى الكليتين بسبب نقص المياه ، فإنها تتفاعل بواسطة تشنج الأوردة والشرايين مما يجعل ضغط الدم أعلى من ذلك.

✍ كمية المياه :-

يعيش معظم الناس في حالة من الجفاف وهم لا يعرفون ذلك ، ومع ذلك إذا كان الناس تتبع التوصية العامة بأن تستهلك ثمانية إلى عشرة أكواب من الماء يومياً ، على مدار اليوم حتى لا يكون هناك رغبة مستمرة للتوجه إلى الحمام.

✍ الكافيين والمشروبات الكحولية :

في حين أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين والكحول هي سائلة ، فإنها لا تطفئ الشعور بالعطش . وذلك لأن مثل هذه المنتجات والمشروبات الغازية والقهوة تتسبب في جفاف الجسم ، وتؤدي إلى حرقة وآلام المعدة ، آلام أسفل الظهر والصداع والاكتئاب.

إتباع نظام غذائي صحي :

إتباع نظام غذائي صحي يحتوي على الأقل على خمسة حصص من الفاكهة والخضار يوميا هو أيضا مهم ، لأن معظم السوائل يومياً للجسم يأتي من ما نأكله . إذا شعرت بالعطش ، ولا تتبع نظام غذائي صحي ، أو تشعر بالجفاف ، شرب الماء البارد بدلا من الماء الساخن فالجسم يمتص الماء البارد بسرعة أكبر.

مشاكل مع تنظيم درجة الحرارة :

الماء يلعب دورا رئيسياً في تنظيم درجة حرارة الجسم ، وضمان بقاء درجة الحرارة الأساسية الخاصة بك ضمن نطاق صحي ، بحيث أن الإنزيمات في الخلايا الخاصة بك يمكن أن

تعمل بشـــكل صــحيح . تمتص الماء وتبدد الحرارة كأثر جانبي لعملية التمثيل الغذائي الخاص بك ، والغدد العرقية الخاصـة بك تصـدر السـائل على بشرـتك في الحرارة ، والذي يتبخر لخفض درجة حرارة الجسـم . الجفاف يعوق قدرة الجسـم على تبريد نفسـه وإذا كنت تشـعر بالجفاف وتتعرض للحرارة لفترة طويلة هذا يمكن أن يسـبب ارتفاع درجة الحرارة والضـعف ، والصداع أو الدوار.

الحصول على ما يكفي من المياه :

تحتاج عدة أكواب من السـوائل يوميا لتجديد مخازن الماء في الجسـم - الرجال بحاجة بمتوسـط ١٥ كوب يومياً ، بينما تحتاج المرأة في المتوسـط ١١ كوب وفقا لمركز جامعة روشـستر الطبي . ما يقرب من خمس كمية السـوائل اليومية يأتي من الغذاء ، ويمكنك زيادة اسـتهلاك المياه الخاصـة بك باختيار الأطعمة معبأة الماء مثل الفواكه والخضرـوات . وأربعة أخماس المتبقية تأتي من الماء والمشرـوبات الأخرى ، والتي يمكن أن تشـمل المشرـوبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة أو الشاي.

كيف يؤثر الماء البارد على عملية الهضم الخاصة بك:-

الماء البارد قد يجعلك غير قادر على هضم الطعام ويمكن أن يكون ضار لك بالعديد من الطرق المختلفة ، جسـمك يجب أن يقوم بتحويل الغذاء إلى طاقة التي تسـتهلك من أجل عمل أجهزة الجسم بشكل صحيح وتعطيك الطاقة التي تحتاجها لأداء مهامك اليومية ، أيضا جسمك يقوم باسترداد الفيتامينات والمعادن الأساسية من الطعام الذي تتناوله ، إذا كان جسمك لا يمكن أن يعمل بشكل صحيح لا سترداد هذه العناصر فسوف تعاني ، ويضعف الجهاز المناعي الذي يعمل على محاربة نزلات البرد وغيرها من الأمراض ، ويمكن أيضا أن تعاني من سوء الهضم لأنك لا تملك الطاقة التي تحتاجها لتعمل بشكل صحيح.

كيف للمياه الباردة أن تسبب الأضرار بعملية الهضم:-

الماء البارد يمكن أن يكون ضار لقدرة الجسم على هضم الطعام والشراب بشكل صحيح ، يمكن لشرب المشروبات الباردة مع الوجبة إبطاء إجراءات الهضمي السليم في الجسم ، يمكنك التفكير في الأمر على نحو تجميد الدواخل تقريباً مؤقتاً بحيث لا تستطيع أن تفعل ما يتعين عليهم القيام به في تلك اللحظة . لذلك يمر الطعام المهضوم بشكل غير صحيح ويصبح الجسم غير قادر على استرداد المواد المغذية والطاقة التي يحتاجها جسمك من خلال خفض نشاط الجهاز الهضمي ، كما أن المشروبات الباردة تسرق التغذية من الطعام الذي تأكله أيضاً عند شرب المشروبات الباردة ، يستخدم الجسم الطاقة من أجل إحماء السائل داخل جسمك ويتم سرقة الطاقة لذلك بدلاً من معالجة الطعام الذي تأكله بشكل صحيح . بدلاً من العمل للحصول على كل التغذية من المواد الغذائية ، الجهاز الهضمي بدلاً من ذلك يعمل على تنظيم درجة حرارة المشروب البارد.

الماء البارد وبناء المخاط:

شرب الماء البارد بعد تناول وجبة يخلق المخاط الزائد في الجسم المخاط الزائد في الجسم يمكن أن يؤدي إلى انخفاض في وظيفة الجهاز المناعي ، مما يجعل من الأسهل الإصابة بنزلات البرد والأمراض ، يوصي بشرب الشاي الدافئ بدلاً من الماء البارد لتجنب تراكم المخاط.

ماذا يجب أن تشرب بدلاً من المياه الباردة:-

بدلا من الماء المثلج أو المشروبات المثلجة الأخرى ، عليك أن تختار تناول المشروبات بدرجة حرارة الغرفة أو حتى السوائل الدافئة ، مثل الماء الدافئ أو الشاي الساخن لا تشرب المشروبات مباشرة من الثلاجة ، إذا كان يجب أن تبقى المشروبات مثلجة من أجل الحفاظ عليها ، تأكد من صب الكوب الخاص بك ثم الانتظار حتى يتحسن إلى درجة حرارة الغرفة قبل الشرب

شرب السوائل الدافئة يساعد الجهاز الهضمي من خلال زيادة نشاطه . هذا وفي المقابل يسمح لجسمك بامتصاص كمية مناسبة من الطاقة والتغذية من الأطعمة التي تستهلكها.

فوائد استخدام الماء :

من الداخل في العلاج يحفظ الماء للجسم وانسجامه - يساعد الماء على تنشيط وظائف الكليتين بالجسم- يساعد الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم - يعمل الماء على تخليص الدم من السموم - كما يقوم بدور الوسيط في كثير من العمليات الكيميائية داخل الجسم- كما يساعد على الإتزان الكيماوي للجسم , ويمنح الجسم الرطوبة اللازم- كما يعمل على تنشيط الجهاز الهضمي وأعضاء الإخراج- كما يعمل على تشحيم وترطيب المفاصل بالجسم- كما يقوم بنقل الغذاء إلى انسجه الجسم المختلفة.

✍ **ومن فوائد الماء العلاجية ما يلي:-**

1. **يعتبر مدر البول : سواء عن طريق شرب الماء نفسه أو عن طريق الحمامات الموضعية الساخنة وغيره.**
2. **يعتبر منظف داخلي للجسم : فالماء يذيب وينقي ويستخرج السموم والمخالفات التي لا يحتاج لها الجسم.**
3. **يعتبر مكسب للطاقة : وذلك من خلال تناول المياه المعدنية , وعمل حمامات الأعشاب الباردة أو الدافئة.**
4. **يقضي على الإحساس بالألم :حيث للثلج تأثير مخدر لالتهاب الأعصاب بالجلد .**
5. **يعتبر مهدئ ومزيل للتقلصات : سواء عن طريق حمامات المياه الدافئة أو الكمدات الدافئة والباردة أو باستخدام الحقنة الشرجية وغيرها.**
6. **منشط قوي للدورة الدموية : وذلك من خلال تعرض الجسم للماء الساخن والبارد بالتبادل بمختلف الوسائل .**
7. **منشط ومجدد للحيوية في الجسم : وذلك عن طريق الماء البارد أو حمامات البخار ودش الماء البارد.**

٨. مخفض للحرارة : عن طريق شرب السـوائل واخذ الحمامات الباردة السريـعة أو عمل الكمادات الباردة اسـتخدام الماء كمنظف للجسـم من الداخل يعتبر القولون هو الممر الرئيسي لخروج المخلفات الضارة والسموم , فإذا ضعفت الأمعاء فأن هذه السموم تترسب بالقولون ويحدث عن ذلك أضرار مختلفة تصـيب الجسـم أضرارها مع مرور الوقت في صـوره حدوث طفح جلدي أو إحسـاس عام بالبلادة والإجهاد , أو زيادة الوزن أو الإصـابة ببعض الأمراض الأخرى ــ مثل ارتفاع ضغط الدم والسرطان وغيره يستخدم الماء كمنظف للأمعاء عن طريق القيام بما يلي : -

أ. شرب كوب كامل من الماء في الصباح: قبل تناول الفطار على الريق ـ حيث يفيد في تنبيه الأمعاء الكسولة يكافح الإمساك.

ب. عمل الحقنة الشـرجية لتنظيف الأمعاء : حيث يفضـل اسـتخدام الحقنة الشرـجية القديمة ــ التي تحتوي على خزان يوصل بخرطوم مع استخدام الماء الدافئ فقط وإضافة إليه ملعقتان من :عصـير الليمون أو كمية من منقوع النعناع وطريقة اسـتخدامها كما يلي:-

أ) يوجد وضعان لأخذ الحقنة الشـرجية : الأول : هو أن ينام الشخص على أحد جانبيه الثاني : هو أن يتخذ الشخص وضع السجود وفي كلتا الحالتين يجب أن تكون الحقنة في مستوى أعلى من الجسم .

ب) عند استخدام الحقنة :يوضع بها الماء الدافئ المضاف إليه ملعقتان من عصير الليمون أو كمية من منقوع النعناع ــ يراعى و ضع قليل من الفازلين حول المبسم لسهولة تمريره برفعه إلى داخل الشرج للمرض.

ج) يراعى أن ينسـاب الماء تدريجياً في الأمعاء : ويحبس بها لمدة دقائق ــ أو لأطول فترة ممكنة ــ ثم يسـمح له بالخروج لتفريغ الفضـلات . . . ويكرر ذلك حتى تفرغ الأمعاء تماماً.

د) يجب على الشـخص أثناء عمل الحقنة :أن يحاول الاسـترخاء التام ويكون تنفسـه هادئاً ـ لمنع توتر عضـلات الشرـج ولسـهولة عمل الحقنة) . في حالة اسـتخدام الحقنة الشرـجية لإزالة تـشنجات الأمعاء وتـسكين آلامها , يفـضل ا ستخدام ماء ساخن بدرجة حرارة ٤٥م مضاف إليه منقوع البابونج لهذا الغرض القيام بغسل القولون : وهو وسيله طبية خاصة تجري بالمسـتشـفيات لغسـل القولون بأكمله ولاشـك إنها بذلك أفضـل من فائدة الحقنة الشرـجية وعموماً : فان تكرار عمل الحقنة الشرـجية أو غسـل القولون ينشـط وظائف الكلى والكبد ويزيد من كفاءة الجهاز الهضـمي بصـفه عامة كما أن له أثر مخفف للمتاعب التي تتعلق بمنطقه الحوض.

الماء وفقد الدهون:

فقد الدهون:

لا شيء يضاهى فوائد العناصر الطبيعية التي تتكون منها بيئتنا من هواء وماء و شمس. والمـشكلة التي تؤرق الكثير منا هي فقد الوزن والدهون لكي تـصبح أجـسامنا ر شيقة، و يبحث العديد عن وصـفات للرجيم والنظام الغذائي المقنن للوصـول لهذه الغاية.والبعض الآخر يمارس تمارين قد تكون مجهدة بغرض إنقاص الوزن والعودة للوزن المثالي ... وآخرها اللجوء إلي الطبيب لأخذ بعض العقاقير التي تثبط الشـهية. الكل يبحث عن طرق قد لا تكون مجدية في أغلب الأحيان وينسـوا أن هناك وسـائل طبيعية موجودة من حولنا لا نسـعى إلي اسـتغلالها. والماء هو من ضـمن هذه الوسـائل الفعالة وأبسـط الطرق التي يمكن لأي شـخص أن يعتمد عليها سـواء المريض أو السليم لأنه لا يضر أبداً بل ينفع جميع الأعمار وجميع الحالات.

فأنت لا تشرـب الماء فقط لكي تجعل فمك رطباً غير جاف، هي معلومة خاطئة لأنك إذا انتظرت حتى شـعورك بالعطش فهذا يعنى أن جسـدك تعرض للجفاف حيث أن الغدد اللعابية هي الملاذ الأخير التي تلجأ إليها خلايا الجسـم عندها يكون الإنذار بالجفاف، والماء ضرورة لأنه يساعد الجسم علي القيام بوظائفه بكفاءة.

ومن أول العلامات التي تســتطيع أن تعرف من خلالها أن الجســم لم يحصــل علي احتياجاته من الماء: الإحساس بالتعب والإرهاق والإجهاد، و قد تلجأ إلي شرب فنجان من القهوة بزعم تجديد طاقتك وإنعاشــها وهو عكس ما تريده علي الإطلاق، فالقهوة مدرة للبول وتعرض جســمك لمزيد من الجفاف. ليس هذا فحســب فشرب أكثر من فنجان للقهوة علي مدار اليوم يقلل من شهيتك للطعام والسبب في هذا هو احتياجك للماء وليس لمزيد من السعرات الحرارية. فدائماً ما يختلط علي الفرد علامات الجوع والعطش، وإذا لم تكن معتاداً علي شرب المياه بوفرة، فهذا سيزيد من المشكلة تعقيداً أكثر من هؤلاء الذين يعرفون إحساس العطش الشخص الذي يشرب كميات قليلة من الماء يعوض جزءاً بســيطاً منه من الأغذية التي يأكلها وإن لم تكن بالكمية الكافية أو المفيدة، لأنه من خلال هذه الكمية الضئيلة من المياه والتي يحصل عليها من الغذاء تمده بمزيد من السعرات الحرارية والتي تخزن في صورة دهون.

وأوضح مثال علي أن جسمك قد تعرض للجفاف هو لون البول، فإذا كنت تشرب كمية وافرة من المياه فسيصبح لونه أصفر فاتح وصافياً أما إذا كان لونه أصفر مائلاً إلي اللون البرتقالي فهذا يعنى أنك تحتاج لنافورة من المياه. وفي حالة الألوان الأخرى ســتأتي زيارة الطبيب هنا ضرورة قصوى.

الماء يســاعد الكبد في أن يحول الدهون إلي طاقة يتم اســتخدامها، وإذا لم تشرب القدر الملائم منه فإن كليتك ســتحاصر بســوائل عالية التركيز ومن ثم إضــافة مجهوداً أكبر للكبد لأن كفاءة وظائف الكلي تقل حيث تتطلب الحاجة لحرق المزيد من الدهون المتراكمة إلي المزيد من المياه وكأنك تدور في حلقة مفرغة. والشيء الأكثر ســوءاً بدلاً من أن تتخلص من الماء الزائد عن الحاجة (أو غير المفيد بمعني أدق) فجسدك يعمل علي إعادة امتصاص المياه التي مرت بدورتها الكاملة لإعادة استخدامها مرة أخرى وهذا يؤدى إلي احتباس الماء والإصابة بالانتفاخ. ويضطرب

جســـم الإنســـان إذا لم ينل القدر الذي يلزمه من المياه، وكأنه هو نفســـه في مجاعة وللتخلص من الماء المحتبس هو شرب كميات كافية من المياه. وعند ازدياد الشـــعور بالعطش فإنما يدل علي أن الجســـم بدأ يســـتجيب ويرجع إلي حالته الطبيعية وبدأ يتخلص من الجفاف الذي أ صابه وينبغي أن تحافظ علي هذا المعدل لأنك إذا توقفت مرة أخرى ستعود إلي الجفاف وفقد النظام المتوازن من:-

١. سوائل الجسم.
٢. فقد الوزن.
٣. قلة الشعور بالجوع أو العطش.

الكمية التي يحتاجها الإنسان من الماء يومياً:

✍ كمية الماء الملائمة:

ثمانية أكواب في اليوم، أما إذا كنت تعيش في مناخ جاف أو تمارس نشــاطاً رياضــياً فأنت تحتاج إلي عشرة أكواب بدلاً من ثمانية أي عليك بإضافة كوبين. وفي حالة السمنة أو الوزن الزائد يضاف إلي العشرة أكواب واحداً أو اثنين لأن الشخص البدين لديه متطلبات من التمثيل الغذائي والإخراج أكثر من النحيف أو الشخص المعتدل الوزن، كما أن الماء يحافظ على الجلد حيث يمنع الترهلات التي تحدث عندما يفقد الشخص البدين كيلو جرامات من جسمه.

✍ جدول شرب المياه :-

١. كما ذكرنا من قبل شرب ثمانية أكواب هو متوسط المعدل العادي وما زاد علي ذلك يكون لمن يمارس التمارين الرياضية أو للشخص البدين علي أن يكون سعتها حوالي لتراً، والكوب الكبير أسهل من شرب المياه بنفس الكمية في أكواب صغيرة علي عدة مرات.
٢. شرب كوب كبير في الصباح أثناء ارتداء الملابس لذهابك إلي العمل أو الجامعة .

٣. شرب كوب آخر في ساعة متأخرة في الصباح/أثناء فترة الظهيرة ثم الكوب الثالث آخر فترة الظهيرة أو في ســـاعة مبكرة من الليل (وكلما كان تناول هذا الكوب مبكراً في فترة الليل كلما قلت حاجتك للماء أثناء النوم وعدم الاســـتيقاظ لارتشـــافه وبدون تغيير النظام الغذائي وما تمارسه من عادات رياضية عليك بزيادة المياه التي تتناولها لأنها ستقلص من كمية الخلايا الدهنية. وبإتباع هذه الخطوات الثلاث بشكل منتظم ستصل بل و ستحافظ علي وزنك الصحي .

ما هي فوائد شرب الماء على الريق؟.

فوائد شرب الماء على معده خالية:-

- اكتشفت جمعية طبية يابانية نجاح العلاج بالماء لأمراض مزمنة وخطيرة وكذلك للأمراض المتوسطة كعلاج ناجح ١٠٠% للأمراض التالية:
- الصداع ، آلام الجسم ، أمراض القلب ، التهاب المفاصل - ضربات القلب السريعة ، الصرع ، السمنة أو البدانة المفرطة ، التهاب القصبات ، الربو -السل التهاب السحايا (السحائي) ، أمراض الكلية والجهاز البولي ، التقيؤ التهاب المعدة ، الإســـهال ، الخوازيق (البواســـير) ، مرض السكري ، الإمساك جميع أمراض العيون ، الرحم ، السرطان ، الاضطرابات الحيضية ، أمراض الأذن والأنف والحنجرة.

أسلوب المعالجة:-

١. فور اســتيقاظك في الصــباح وقبل تفريش أســنانك ، اشرب ٤ أقداح من الماء (ســعة ١٦٠ مللتر).
٢. فرش أسنانك ونظف فمك ولكن لا تأكل أو تشرب أي شيء قبل مرور ٤٥ دقيقة.
٣. بعد مرور الـ ٤٥ دقيقة بإمكانك أن تأكل وتشرب كالمعتاد.
٤. بعد ١٥ دقيقة من الإفطار ، وكذلك الغداء ، والعشـــاء (لا تأكل أو تشرـب أي شيء لمدة ساعتين) .

5. بالنسبة لكبار السن أو المرضى والذين لا يستطيعون شرب ٤ أقداح من الماء في البداية يمكنهم شرب القليل من الماء وتدريجياً يزيدون الكمية إلى أن تصل إلى ٤ أقداح كل يوم.
6. إن أسلوب العلاج المبين أعلاه يشفي أمراض أولئك الذين يعانون منها بإذن الله أما الناس الاعتياديين فسيتمتعون بحياة صحية سليمة وجيدة إن شاء الله.

وتبين القائمة أدناه عدد الأيام اللازمة للعلاج المطلوب للتداوي أو السيطرة على الأمراض أو تقليل أثرها:

1. ضغط الدم العالي (٣٠ يوما).
2. أمراض المعدة والحموضة (١٠ أيام).
3. مرض السكري (٣٠ يوما).
4. الإمساك (١٠ أيام).
5. السرطان (١٨٠ يوما).
6. السل (٩٠ يوما).
7. المرضى المصابين بالتهاب المفاصل يجب أن يتبعوا العلاج أعلاه فقط لمدة ٣ أيام في الأسبوع الأول ، ثم يومياً من الأسبوع الثاني فصاعداً.

إن أسلوب العلاج أعلاه لا يشكل أي أضرار جانبية ، ومع ذلك ففي بداية العلاج قد تضطر إلى التبول عدة مرات ، من الأفضل الاستمرار بهذا الأسلوب في العلاج وجعل هذا الإجراء واجب روتيني في حياتنا..

تعود على شرب الماء بانتظام وتمتع بصحة ولياقة ونشاط..

هذا الأمر يبدو معقولاً تماماً .. إن الصينيين واليابانيين يشربون الشاي الساخن مع تناول وجباتهم الغذائية ، ربما أصبح اليوم الوقت المناسب إتباع طريقة أسلوبهم وعادتهم في تناول الطعام !!! لن تخسروا شيئا فقط الكسب بالنسبة لأولئك الذين يحبون شرب الماء البارد ، ينطبق عليكم هذا الموضوع فانتبهوا لطفاً .

قد يكون لذيذاً أن تتناول قدحاً من المشروب البارد بعد الوجبة الغذائية وعلى أية حال ، فالماء البارد سوف يصلِّب المادة الزيتية التي استهلكتها تواً وسوف تبطئ عملية الهضم ، وحالما يتفاعل هذا الراسب مع الحامض فسوف يتكسر وتمتصه الأمعاء أسرع من الطعام الصلب ، وسوف يبطِّن الأمعاء ، وبعد مدة وجيزة سوف يتحول إلى دهون وتقود إلى السرطان من الأفضل شرب شوربة ساخنة أو ماء دافئ بعد وجبة الطعام .

ثانياً الكربوهيدرات:

ما هي الكربوهيدرات؟

تعد الكربوهيدرات من المغذيات الكبيرة الحجم و تكوّن مع البروتين و الدهون العناصر الغذائية الرئيسية لجسم الإنسان. والكربوهيدرات أو كما تسمى النشويات هي عبارة عن مركبات عضو ية وتتكون من ذرات كربون وهيدروجين وأوكسجين. وفي علوم الغذاء, الكربوهيدرات هي مصطلح يستخدم غالباً على الأغذية الغنية بالنشويات مثل الحبوب الغذائية والخبز والمعكرونة.

بعد أن تعرفنا على ما هي الكربوهيدرات, سوف نتناول في هذا الموضوع ما هي فوائد الكربوهيدرات وأنواع الكربوهيدرات في الغذاء ومصادر الكربوهيدرات في الغذاء سواء الجيدة أو السيئة.

فوائد الكربوهيدرات:

فوائد الكربوهيدرات الأساسية أنها مصدر الطاقة الرئيسي للجسم. و عند تناول الكربوهيدرات, يتم تحويلها في الجهاز الهضمي إلى جلوكوز حيث يستعمله الجسم كمصدر للطاقة و يتم تخزين الزيادة في الكبد و العضلات علي هيئة جليكوجين لاستخدامها حين الحاجة.

و فوائد الكربوهيدرات بصفة عامة كالتالي:-

١- توفير الطاقة للجسم:

من أهم فوائد الكربوهيدرات, هي توفير الطاقة اللازمة لجســم الإنســان وتوفير حاجته إلى الأنشطة البدنية مثل المشي أو التنفس. وتعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي لتوليد الطاقة في الجسم والحصول على الجلوكوز الذي يدخل كمصدر للطاقة في عمليات الجسم الحيوية التي تتم كل يوم.

٢- الوقاية من الأمراض:-

من فوائد الكربوهيدرات أن الأغذية الغنية بالألياف وهي أحد أنواع الكربوهيدرات تحمي من الكثير من الأمراض مثل السكري والسمنة.

وتساعد الألياف أيضاً على الوقاية من عسر الهضم والحفاظ على نسبة الجلوكوز في الدم. ومن فوائد الألياف أيضاً إنها تحمي من أمراض القلب والشرايين وخفض الكولسترول المرتفع.

٣- الحفاظ على وزن الجسم:-

لا يعتبر البعض أن من فوائد الكربوهيدرات المســاعدة في الحفاظ على وزن الجســم والوقاية من الســمنة. ولكن الحقيقة التي أكدتها الدراســات العلمية أن تناول الكربوهيدرات بمعدلات مناسبة وأنواع جيدة يمكن أن يساعد في الحفاظ على وزن الجسم. وتعمل الألياف على الوقاية من ارتفاع الأنسولين في الدم ومن ثم منع تخزين المزيد من النشويات على هيئة دهون.

٤- تحسين المزاج:-

أكدت الدراسات العلمية أن من ضمن فوائد الكربوهيدرات الأخرى للجسم هو المساعدة في تحسين المزاج عن طريق تحفيز الجسم على إنتاج السيروتونين وهو هرمون هام لعمل المخ.

٥- تقوية الذاكرة:-

وجد أن إتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يقلل من كفاءة الذاكرة. بينما كان إتباع نظام غذائي يحتوي على الكربوهيدرات منخفضة السعرات تساعد في تقوية الذاكرة.

أنواع الكربوهيدرات في الغذاء:

تنقسم أنواع الكربوهيدرات إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي: -

النشويات و ا لسكريات و الألياف الغذائية.

١- النشويات (الكربو هيدرات المعقدة):

و تعرف بالكربوهيدرات المعقدة وهي أحد أنواع الكربوهيدرات.

ومن أشهر الأغذية المحتوية على النشويات :

- **الخضروات النشوية مثل البازلاء و الذرة و البطاطا و البطاطا الحلوة.**
- **البقوليات الجافة مثل الفول و العدس و اللوبيا .**
- **الحبوب مثل القمح و الشوفان و الشعير و الأرز .**

٢- السكريات و تعرف بالكربو هيدرات البسيطة:

و توجد السكريات في صورتين:

- **السكريات الطبيعية: مثل الموجودة في الحليب و الفاكهة .**
- **السكريات المضافة :مثل الموجودة في العصائر المعلبة و مربى الفواكه.**

٣- الألياف الغذائية:

تأتي الالياف الغذائية من مصـــادر نباتية و لا يوجد ألياف في الأغذية ذات المصـــادر الحيوانية. وتعد الألياف الجزء الغير قابل للهضم في الأغذية النباتية مثل البقوليات و الخضروات و الحبوب الكاملة و الفاكهة. وعند تناول الألياف, يمر معظمها من الأمعاء دون هضم و ينصح أن يتناول الإنسان البالغ ٢٥-٣٠ جرام من الألياف يومياً.

كمية الكربوهيدرات اللازمة يومياً:-

تختلف كمية الكربوهيدرات المتناولة يوميا حســـب طبيعة النظام الغذائي المتبع و هل هو لزيادة الوزن أم لإنقاص الوزن كما أنه توجد بعض أنواع الانظمة الغذائية التي تعتمد على تقليل الكربوهيدرات لاقصى درجة مقابل زيادة البروتين والدهون. ولكن للنظام الغذائي العادي, يتم تناول ٤٥-٦٥% من الســـعرات الحرارية اليومية من الكربوهيدرات. ويحتوي كل جرام من الكربوهيدرات على ٤ سـعر حراري , وعلى سـبيل المثال في حالة شـخص يحتاج الى ٢٠٠٠ سـعر حراري يومياً يجب تناول ٢٢٥-٣٢٥ جرام من الكربوهيدرات.

الكربوهيدرات الجيدة والكربوهيدرات السيئة:-

تقســـم الكربوهيدرات عادة الي الكربوهيدرات المعقدة و تعرف بالكربوهيدرات الجيدة و الكربوهيدرات البسيطة و تعرف بالكربوهيدرات السيئة.

١- الكربو هيدرات الجيدة:

تسمى بالكربوهيدرات المعقدة, لأنها تحتوي على سلا سل اكبر من جزيئات السكريات. ويستهلك الجسم فترة من الوقت لهضمها, مما يضمن وقتاً أطول من الطاقة الثابتة للجسم , كما أنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف ومن أمثلتها:

- الحبوب الكاملة :مثل الشوفان و القمح و الأرز البني
- البقوليات: مثل الفول و اللوبيا
- الخضروات و الفاكهة

٢- الكربو هيدرات السيئة:

و تسـمى بالكربوهيدرات البسـيطة لأنها تحتوي على سـكريات يتم هضـمها في الجسـم بسهولة مما يتسبب في ارتفاع نسبة السكر في الدم بسرعة ثم تقل مرة أخرى سريعا. و غالبا لا تحتوي على قيمة غذائية كما أنها تحتوي على نسبة صغيرة من الألياف و من أمثلتها:

- الحبوب التي تم تكريرها مثل منتجات الدقيق الأبيض (المعجنات والحلويات) و الأرز الأبيض.
- سكر المائدة.
- حلوى الأطفال.
- المشروبات الغازية.

أفضل مصادر الكربوهيدرات في الغذاء:

١. الخضروات بأنواعها المختلفة.
٢. الفاكهة و خصوصا الغنية بالألياف.
٣. الشوفان.
٤. الأرز البني .
٥. منتجات القمح الكامل مثل الخبز الأسمر و المكرونة البني .
٦. البقوليات مثل الفول و العدس.
٧. البطاطا الحلوة.

هضم الكربوهيدرات-أيض الكربوهيدرات:

يتم هضم الكربوهيدرات في الأمعاء البسيطة حيث تتحول إلى جزيئات سكريات أحادية و يتم امتصاصها في مجري الدم و حينما ترتفع نسبة الجلوكوز في الدم يتم إفراز هرمون الأنسولين مما يسهل دخول الجلوكوز إلي الخلايا و تكون النسبة الأكبر في الكبد و العضلات حيث يتم من خلال الأنسولين تحويل الجلوكوز إلى الجليكوجين و هي الصورة التي يتم بها تخزين السكريات في الكبد و العضلات حتى يحتاج الجسم إليه.حينما تقل نسبة الجلوكوز في الدم يتم إفراز هرمون الجليكوجون و هرمون الأدرينالين و يتم تحويل الجليكوجين إلى جلوكوز مرة أخرى ليتم استهلاكه كمصدر للطاقة لخلايا الجسم.

وقود الجسم: كل شيء عن فوائد الكربوهيدرات:

من فوائد الكربوهيدرات أنها في الواقع "وقود الجسم", فهي تزوّد العضلات والجسم بالطاقة المطلوبة لكل النشاطات.

من فوائد الكربوهيدرات أنها مصدر الطاقة المطلوبة للجسم وهي مسؤولة عن عملية تحليل الجلوكوز وتحويله إلى طاقة متاحة لكل أجهزة الجسم، أعضائه أنسجته وعضلاته المختلفة. هنالك نوعان أساسيان من الكربوهيدرات: الكربوهيدرات البسيطة والكربوهيدرات المعقدة. الكربوهيدرات البسيطة هي ذات طعم حلو وتتوفر في أطعمة مثل السكر الأبيض، العسل، المشروبات الخفيفة وغيرها. هذه الكربوهيدرات سهلة للهضم وترفع من مستويات السكر في الدم بسرعة.

يتم هضم الكربوهيدرات المعقدة بسرعة اقل وتساعد الكربوهيدرات المعقدة في المحافظة على الشعور بالشبع وعلى مستويات من الطاقة لفترة زمنية. هذه الكربوهيدرات تتوفر في المأكولات مثل الخبز، الأرز، البطاطا، البقوليات،المعكرونة بأنواعها وغيرها.

بشكل عام، من المهم تناول اكبر كمية ممكنة من الكربوهيدرات المعقدة مع الألياف الغذائية، نظرا لانها تزود الجسم بمستويات سليمة ومراقبة من الطاقة وتمنحه الشعور بالشبع. بالإضافة إلى ذلك، عند إتباع حمية غذائية (رجيم) يجب الامتناع عن استهلاك الكربوهيدرات البسيطة التي تكون بشكل عام لذيذة وحلوة المذاق أكثر.

الكربوهيدرات المعقدة يتم هضمها بصورة إبطا، ولا تتم معالجتها بشكل عام، ومصدرها الأساسي من الطبيعة. لا يتم إنتاج الكربوهيدرات بواسطة عمليات معالجة لمنتجات الغذاء. هي غنية بمواد مغذية وألياف غذائية وتؤدي إلى ارتفاع بطيء نسبياً في مستوى السكر في الدم وتحرير القليل من الأنسولين. إذا، فوائد الكربوهيدرات المعقدة كثيرة وهذه الكربوهيدرات يجب إن تشكل الخيار الأول كمصدر للطاقة في الجسم، بل ولعملية النمو أيضا.

للكربوهيدرات دور هام في كل ما يتعلق بالنشاط الجسماني:

من فوائد الكربوهيدرات أنها مصدر الطاقة في الجسم ويساعد استهلاكها بشكل صحيح كثيرا في نجاح إي نوع من النشـــاط الجســـماني. تناول الكربوهيدرات قبل التدريب ضروري من أجل المحافظة على مســـتويات ســـليمة وثابتة من الجلوكوز، الذي يمنع انخفاض الطاقة خلال التدريب، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى إيقافه. بعد التدريب أيضـــا من المهم تناول الكربوهيدرات فهي ضرورية لانتعاش الجسم من الجهد.

بشكل عام ينصح أخصائيو التغذية باستهلاك الكربوهيدرات المعقدة قبل التدريب، مثل الحبوب، الخبز، وحتى المعكرونة والبطاطا فهي تتحلل ببطء في الجسم وتحافظ على مستويات مرتفعه من الطاقة والســـكريات في الدم. بعد التدريب، كما بالإمكان الاســـتمتاع أيضـــاً بالكربوهيدرات البسيطة التي ترفع بسرعة من مستويات الجلوكوز تنعش وتجدد القوى.

الكربوهيدرات البسيطة التي يتم هضمها بسرعة هي ناتج عمليات معالجة بشكل عام، الكربوهيدرات الناتجة عن عمليات المعالجة التي تتم في مصـــانع الغذاء المختلفة، يتم هضـــمها بصـــورة أسرع. الكعك المدور، لفة الخبز، الخبز الأبيض، الأرز الأبيض، هريس البطاطا الحبوب، المخبوزات، كعك الأرز وعصـــائر الفواكه المختلفة - كل هذه يتم إنتاجها في عمليات معالجة مختلفة.

الكربوهيرات من هذا النوع تؤدي إلى ارتفاع سريع في مســـتويات الســـكر في الدم وهي مفضلة اقل من الكربوهيدرات الطبيعية.

الأشـــخاص الذين يقومون بنشـــاطات جســـمانية يجب عليهم اســـتهلاك كربوهيدرات معقدة. عندما يأكلون الكربوهيدرات يســـتجيب الجســـم بواســـطة تحرير وهرمون الأنســـولين. يساعد الأنسولين على تحفيز تدريبات اللياقة عن طريق نقل الجلوكوز، وحدة الطاقة الأساسية

إلى العضلات. يساعد الأنسولين أيضاً على دفع البروتينات إلى خلايا العضلات الأمر الذي يؤدي إلى تقويتها ونموها.

النقص الـشديد في ا ستهلاك الكربوهيدرات البـسيطة يؤدي إلى تحرير مفرط للأنـسولين الذي يعيق تحويل فائض الدهن إلى طاقة. ويكون الحل بالتشـديد على اسـتهلاك كربوهيدرات طبيعية والتشـديد على تناولها على مدار اليوم وخاصـة قبل سـاعتين تقريبا من التدريب. هكذا تتحرر كمية مراقبة من الأنـسولين إلى الدم، الأمر الذي يـساعد على موازنة مـستويات الدهن في الجسم.

التحكم بالأنسولين يساعد على مراقبة صحيحة للشهية، إذا كنتم تعتمدون نظام الرجيم ولا زلتم تمرون بنوبات جوع بإمكانها إن تهدم لكم برنامج التغذية والنشـاط الجسـماني لإنقاص الوزن، فيجدر بكم محاولة استهلاك كميات صغيرة من الكربوهيدرات المعقدة على مدار اليوم.

يؤدي الوعي لفوائد الكربوهيدرات إلى اسـتهلاكها بشـكل بناء وايجابي فاسـتهلاك كمية قليلة من الكربوهيدرات المعقدة على مدار اليوم يمكن إن يحافظ على مسـتويات سـليمة من السكريات والأنسولين في الدم بالإضافة إلى مستويات مراقبة ومحسوبة من الطاقة التي بإمكانها أن تمنع نوبات الجوع. كذلك الا ستهلاك المضبوط للكربوهيدرات طوال اليوم خلال الرجيم قليل السعرات الحرارية من الممكن أن يمنح الشعور بالشبع، وهو الضروري لنجاح الرجيم.

الكربوهيدرات والبروتين والدهون للاعبي كمال الأجسام:

للاعبي كمال الأجسام لازم تأكل كمية مناسبة من الكربوهيدرات والبروتين والدهون.

لكل شخص يفكر أنه يبنى عضلاته، دائماً أول حاجة تخطر على باله هو البروتين ولكن لا يعني هذا أن يكون الطبق فيه بروتين فقط، لأن الكتلة العضلية بتحتاج طاقة، ولكي تحصل على طاقة بتكون عن طريق اكل كميات كبيرة من الكربوهيدرات لكي تحصل على عضلات، فيجب أن تتأكد من تناول كمية كافية من البروتين، لأن البروتين بيعيد بناء الأنسجة التى تدمرت أثناء التمرين

وفي نفس الوقت ليجب أن تاكل كمية كبيره من الكربوهيدرات لكي تكون عضلاتك كبيرة يحتاج أنك تملئ عضلاتك بجليك وجين كمان.

الجليكوجين بيكون عبارة عن مجموع من الكربوهيدات التي مختزنة في عضلاتك، والتي تمدك بطاقة أثناء التمرين، علشـان تحافظ على المخزون في جسـمك وأنت تحاول تحصـل على عضـلات، فأنت محتاج تأخذ كربوهيدرات صـحية مع كل وجبة علشـان كده لازم تاكل كربوهيدرات أكتر من التي يتم حرقها، لو أنت من الذين يتمرنوا تمرينات مكثفة وشـديدة ووزنك أكتر من ٩٠ كيلو، فأنت يجب أن تاكل ٦-٨ أونس من صـدر الفرخة كوبايتين من الرز البنى، ومعلقة كبيرة زيت زيتون وكوب بروكلى، وهذا يحتوى على ١٠٩ جرام من الكربوهيدرات وحوالى ٦٠ جرام من البروتين و٢٤ جرام دهون.

دهون غير مشـبعة موجودة في زيت الزيتون، بيكون مصـدر مهم جداً لجسـمك، لأنه بيسـاعد كل أنواع وظائف جسـمك علشـان ينمو كمان مصـدر غنى للكالوريز وهذا عامل مهم لتزويد وزنك، ويجب أن تأكل خضروات، لأن الألياف تساعد على تنظيف الأمعاء وبتزود من إمتصاص العناصر الغذائية، وكمان بتساعد على النمو وعلاج أنسجة الجسم.

أحسن وجبة كومبو تقدر تاكلها قبل التمرين:

بياض البيض ممزوج مع بيضـه كاملة أو ٢٠-٣٠ جرام بدرة بروتين من ال ***Whey*** لأن الجسـم بيمتصـها بسرعة ,ولا ترهق المعدة، مع كوباية شـوفان لأنها بتدى نتيجة عكسـية، لأنها بتتهضـم ببطء فتمدك بطاقة ثابتة علشـان التمرين على فكرة أفضـل وجبة بتتغير من شـخص لشـخص، وهذا بيعتمد على معدل حرق الدهون، ممكن تكون أفضـل وجبة تبقى نفسـها ولكن الأختلاف يكون في الكمية.

أنواع من الكربوهيدرات ينصح بالابتعاد عنها:

نســـمع كثيرا عن الكربوهيدرات و أنواعها, وعن مصـــادرها المتنوعة, فهي متواجدة في الكثير من الأطعمة و الأربة التي يتم تناولها يوميا, حيث تمد الجســـم بالطاقة اللازمة, و تدخل في عملية البناء و لكن الإكثار منها, يؤدي غالباً إلى زيادة في الوزن, و أضرار أخرى تلحق بصحة الجسم, لذلك ينصح بتجنب تناولها, أو عدم تناولها بشكل كبير.

ما هي الكربوهيدرات التي يجب تجنبها؟

الخبز الأبيض:

بالرغم من شـــعبيته, و طعمه اللذيذ, فهو يعتبر من أحد أنواع الكربوهيدرات الذي يفضـل الابتعاد عنه, حيث يتم تجريد الطحين من معظم العناصر الغذائية الموجودة فيه, و يتم إضـــافة بعض المواد الغذائية مرة أخرى مع المواد الكيميائية فيجعلها غير مفيدة, و يعزى وجود ســعرات حرارية عالية في الخبز الأبيض إلى وجود الســكر(عصــير الذرة عالي الفركتوز), و عدم وجود الألياف, مثل تلك الموجود في الخبز الأسمر المصنوع من الحبوب الكاملة.

الأرز الأبيض:

يحتوي على سعرات حرارية عالية كالخبز الأبيض, بحيث تأتي معظمها من الكربوهيدرات على شكل نشويات, يتم معالجتها بسرعة و تكون غير مشبعة و يمكن تناول الأرز البني كبديل عنه, لاحتوائه على ألياف جيدة.

الصودا:

ينصـح بالابتعاد عن المشرـوبات الغازية, أو الصـودا, لأن الكربوهيدرات فيها تكون على شكل سكر(أو عصير الذرة عالي الفركتوز), حيث تحتوي على نسب عالية من السعرات الحرارية, التي يجب تجنبها.

الحلوى:

لا يعتبر احتواء الحلوى على الكربوهيدرات أمراً مفاجئاً, فهي تحتوي على كربوهيدرات السكر, و بعض المواد الغذائية التعويضية ولكن يوجد استثناء فتناول كمية صغيرة من الشوكلاتة السوداء, التي تحتوي على مواد مضادة للأكسدة, تساعد في تحسين المزاج, و تمد الجسم بالطاقة.

الكثير من الفاكهة:

يعتبر تناول الفواكه أفضل من الحلوى, بالرغم من احتواءها على السكر أيضا, و لكن تعتبر فكرة جيدة للاستعاضة بها عن الحلوى فهي تحتوي على مواد مضادة للأكسدة, و ألياف, و كربوهيدرات جيدة حيث ينصح بعدم الإفراط بتناولها, و خاصة الناضجة منها, لإحتواءها العالي على السكر.

الحلويات المخبوزة:

جميع أنواع الحلويات تحتوي على الكربوهيدرات, فالكعك و الكوكيز يحتويان و بشكل كبير على كربوهيدرات و السكر, و بحيث لا يحتوي على أي نسب من الألياف المفيدة, ولكن يمكن الحصول على الألياف في بعض المخبوزات, عن طريق إضافة بعض الفاكهة و الحبوب الكاملة.

ثالثاً : الدهون :

مصدر للطاقة عالي الكثافة. ويمكن للجرام الواحد من الدهون أن يزود بما مقداره ٩ سعرات حرارية. وتتكون كل أنواع الدهون من كحول يسمى جليسيرول أو لسيرين، ومواد أخرى تسمى الأحماض الدهنية. ويتكون الحمض الدهني من سلسلة طويلة من ذرات الكربون التي تتصل بها ذرات الهيدروجين. وهناك ثلاثة أنواع من الأحماض الدهنية هي المشبعة، ووحيدة التشبع، وعديدة التشبع. ويحتوي الحمض الدهني المشبع على كمية من ذرات الهيدروجين

بقدر ما تســتطيع ســلســلته الكربونية تحمله. أما الأحماض الدهنية وحيدة التشــبع فينقصـها زوج من ذرات الهيدروجين. وفي الحمض الدهني عديد اللات شـبع تحتوي السـلسـلة الكربونية على ذرات هيدروجين تقل بأربع على الأقل مما تـ ستطيع الـ سلـ سلة تحمله. ويجب أن تحتوي الوجبة على بعض الأحماض الدهنية العديدة اللات شبع لأن الجسم لا يستطيع صنعها. وتعمل هذه الأحماض الدهنية الضرــورية بمثابة وحدات بناء للأغشــية التي تشــكل الحدود الخارجية لكل خلية في الجســم. وتوجد الأحماض الدهنية العديدة اللات شــبع في زيوت بعض النباتات مثل دوَّار الشـمس وبذور السـمسـم وفي الأسـماك مثل السـالمون والماكريل. وتتضـمن المصادر العادية للأحماض الدهنية العديدة التشبع الزيتون والفول السوداني. ومعظم الأحماض الدهنية المشـبعة موجودة في الأطعمة المسـتخرجة من الحيوانات مثل الزبدة ومنتجات الألبان واللحوم الحمراء الدهنية.

الدهون هي مجموعة من المركبات الكيميائية التي تحتوى على الأحماض الدهنية . الدهون هي جزء من الطعام الذي يحتوى على نكهة أي أن مذاق كل طعام يأتي من جزيئات الدهون الموجودة فيه وعندما يقوم الجسم بتخزين الطاقة فإنه يخزنها على شكل دهون . وكلنا نعرف الدهون الشائعة التي تحتويها الأطعمة المختلفة فاللحوم تحتوى على دهون ومعظم المخبوزات والفطائر تحتوى على الزيوت النباتية والأطعمة المقلية يتم طهيها في الزيوت الساخنة.

ما هي أنواع الدهون ؟

هناك نوعين من الدهون مشـبعة وغير مشـبعة، والمشـبعة هي التي تحتفظ بصـلابتها في درجة حرارة الغرفة، أما الغير مـ شبعة فهي التي تكون في الحالة الـ سائلة في درجة حرارة الغرفة , والزيوت النباتية هي أفضل مثال للدهون غير المشبعة . ومعظم الدهون تحتوى على النوعين

معاً مشـــبعة وغير مشـــبعة مثل زيت الزيتون فزجاجة الزيتون تحتوى على نوعين معاً ولكن الدهون المشـبعة تكون سـائلة في الدهون الغير مشـبعة ولكي نقوم بفصـلهم يمكنك و ضع الزيت في الثلاجة فتتصلب المشبعة وتترسب وتبقى الغير مشبعة سائلة، والدهون الغير مشبعة يعتقد أنها أكثر صـحية من الدهون المشـبعة . الدهون التي نتناولها تدخل إلى الجهاز الهضـمي وتتقابل مع إنزيم(*lipase*)ويقوم الإنزيم بتكسير الدهون إلى أجزائها وهى الجيسرول والأحماض الدهنية وهذه المواد يعاد تجميعها مرة أخرى بتكوين (*triglycerides*) ليتم نقله من خلال مجرى الدم . الخلايا العضلية والدهنية تقوم بامتصاص هذا المركب إما لتخزينه أو لحرقه كوقود لها .

ما هي أسباب تناول الدهون ؟

توجد عدة فيتامينات تذوب في الدهون ولذلك فإن الســبيل الوحيد للاســتفادة من هذه الفيتامينات هي أن نأكل الدهون وهى فيتامينات . (*A* , *B* , *E* , *K*) وكما يوجد أحماض أمينيه ضرورية يوجد أيضاً أحماض دهنية ضرورية لا يستطيع الجسم تصنيعها ويجب تناولها في الطعام مثل (*LINOLEIC ACID*) الذي يســتخدم في بناء أغشــية الخلية إن الدهون تعد مصـــدر جيد جداً للطاقة فهي تحتوى على ضــعف الســعرات الحرارية الموجودة في البروتين والكربوهيدرات ويمكن إن يحرق الجسم هذه الدهون في هيئة وقود حين الحاجة إليها.

ما هى الكمية المناسبة من الدهون المسموح بتناولها يوميا ؟

صرحت الأكاديمية القومية للعلوم *NAS* بأنك يجب أن تحدد الســعرات الحرارية التي تتناولها عن طريق الدهون إلى ٣٠ % من مجموع الســعرات اليومي مع الأخذ في الاعتبار أن جرام واحد من الدهون يحتوى على ٩ ســعرات حرارية . فبالنســبة للســيدات يجب إن تتناول السيدة في المتوسط ٦٠ - ٧٥ جرام من الدهون أما الرجال فيمكنهم الوصول إلى ٩٠ جرام مع

الأخذ في الاعتبار أنه مع زيادة التمرين يمكن زيادة التناول . وعند محاولة إنقاص الوزن فيجب إنقاص التناول .

ماذا يحدث إذا أسرفت في تناول الدهون ؟

تقوم الدهون المشبعة بدفع نسبة الكولسترول في الدم مما يؤدى إلى زيادة خطر حدوث مرض تصـــلب الشرـــايين وأمراض القلب كما أن تناول كميات زائدة من الدهون قد يؤدى إلى السمنة التي تعمل معها العديد من المشاكل المحتوية على زيادة حدوثه التهاب المفاصل .

هل يجب أن أقوم بعدم تناول الدهون نهائياً في الوجبة الغذائية؟ إذا لم تتناول أي كمية من الدهون فإنك ســوف تعوق النظام الطبيعي في الجســم في نقل الفيتامينات خلال الجســم وتنظيم معدل الكولســـترول كما أن الدهون تمدك بالطاقة ويجب ألا يتوقف الأطفال تماماً عن تناول الدهون حيث أن الدهون تمدهم بالحمض الدهن *LINO LEICACID* الذي يســاعدهم على النمو بشكل طبيعي.

علاقة الدهون بالطعام الصحي:

جميعنا بحاجة إلى بعض الدهون في طعامنا. ولكن الإكثار من نوع محدد من الدهون - الدهون المشبعة - يمكن أن يرفع مستوى الكولسترول لدينا، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب من المهم خفض الدهون واختيار الأطعمة التي تحتوي على الدهون غير المشبعة.

تناول الكثير من الدهون يمكن أيضــا أن يســبب زيادة الوزن وذلك لأن الأطعمة العالية الدهون هي أيضا عالية الطاقة، التي وحدة قياسها هي الكيلو جول (كح) أو السعرات الحرارية (كيلو كالورى). ترفع زيادة الوزن من خطر إصابتنا بمشاكل صحية خطيرة، مثل داء السكري من النوع ٢ وارتفاع ضغط الدم،فضلاً عن مرض القلب التاجي.

ولكن هذا لا يعني أن جميع الدهون ســـيئة. نحن بحاجة إلى بعض الدهون في نظامنا الغذائي لأنها تساعد الجسم على امتصاص بعض العناصر الغذائية. الدهون مصدر للطاقة وبعض الفيتامينات (مثل الفيتامينات أ و د)، وتوفر الأحماض الدهنية الأساسية التي لا يستطيع الجسم تكوينها.

الدهون الموجودة في الغذاء هي نوعان رئيسـيان : المشـبعة وغير المشـبعة. ولكن أي من الدهون ينبغي علينا أن تناولها أكثر؟

الدهون التي يجب التقليل من تناولها:

علينا أن نحاول خفض المواد الغذائية العالية الدهون المشـــبعة كجزء من نظام غذائي صحي.

الدهون المشبعة:

يتناول معظم الناس دهون مـشبعة أكثر من اللازم: ما يقارب ٢٠٪ أكثر من الحد الأقـصى الموصى بت، وذلك وفقا لجمعية السكري البريطانية.

- لا يجب على الرجل العادي تناول أكثر من ٣٠غ من الدهون المشبعة يومياً.
- يمكن للمرأة المتوسطة أن تأكل ما لا يزيد عن ٢٠غ من الدهون المشبعة يومياً.

يمكن أن يـسبب تناول وجبات غنية بالدهون المـشبعة إلى ارتفاع مـستوى الكولسترول في الدم مع مرور الوقت. يزيد ارتفاع مستوى الكولسترول من خطر الإصابة بأمراض القلب.

الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة تشمل:

- الأجزاء الدهنية من اللحوم.
- منتجات اللحوم، ومن ضمنها النقانق والفطائر

الزبدة، السمن.

- الجبن، خصوصا الجبن الصلب.
- الكريمة، كريمة توترت والمثلجات.
- بعض الوجبات الخفيفة اللذيذة وحلويات الشوكولا.
- البسكويت، الكعك والمعجنات.

الدهون غير المشبعة:

توجد الدهون غير المشبعة بشكل طبيعي وبمستويات منخفضة في بعض الأطعمة، مثل المنتجات الحيوانية، بما في ذلك اللحوم ومنتجات الألبان. ويمكن أيضا أن توجد في الأطعمة التي تحتوي على الزيوت النباتية المهدرجة.

قد تحتوي الزيوت النباتية المهدرجة على الدهون غير المشبعة. إذا كان الطعام يحتوي على الزيوت النباتية المهدرجة يجب أن يشار إلى ذلك على لائحة المكونات.

يمكن للدهون الغير مشبعة أن ترفع مستويات الكولسترول في الدم، كما هي حال الدهون المشبعة. ولهذا السبب من المستحسن ألا تشكل الدهون غير المشبعة أكثر من ٢٪ من الطاقة (كح / سعر حراري) التي نحصل عليها من نظامنا الغذائي. هذا يعادل ما لا يزيد عن حوالي ٥غ في اليوم بالنسبة للبالغين.

ومع ذلك، فإن معظم الناس لا يأكلون الكثير من الدهون الغير مشبعة. نحن نأكل معدل ما يقارب نصف الحد الموصى به. أزالت معظم محلات البقال الزيوت النباتية المهدرجة من جميع منتجات علامتها التجارية.

نحن نأكل الدهون المشبعة أكثر من الدهون الغير مشبعة. وهذا يعني أنه عند النظر إلى كمية الدهون في نظامك الغذائي، التركيز على تقليل كمية الدهون المشبعة هو الأهم.

الدهون التي يمكننا تناول المزيد منها (الدهون غير المشبعة):

(تذكر، لسنا بحاجة لخفض كل أنواع الدهون. بعض الدهون ليست فقط جيدة بالنسبة لنا، بل ينبغي على معظم الناس تناول المزيد منها).

يمكن لتناول الدهون غير المشبعة بدلاً من المشبعة أن يساعد على خفض نسبة الكولسترول في الدم. توجد الدهون غير المشبعة، مثل أوميغا ٣ الأحماض الدهنية الأساسية، في:

- الأسماك الغنية بالزيوت مثل السلمون، السردين والماكريل
- المكسرات والبذور
- زيت عباد الشمس وزيت الزيتون

وتوجد الدهون الغير مشبعة أيضا في الفاكهة والخضروات، مثل الأفوكادو.

نصائح لتناول كميات أقل من الدهون:

يمكن أن تساعدك هذه النصائح على خفض إجمالي الدهون في نظامك الغذائي:

قارن بين ملصقات التغذية عند التسوق :حتى تتمكن من اختيار الأطعمة الأقل في الدهون. استخدام معلومات "لكل حصة" أو "في ١٠٠غ" لمقارنة الأطعمة المختلفة. تذكر، قد تختلف الحصص لذلك اقرأ الملصق بعناية.

أطلب من الجزار الحصول على قطع اللحم قليلة الدهون:

أو قارن ملصقات التغذية على عبوات اللحوم.

- أختر منتجات الألبان منخفضة الدهون :مثل الحليب ذو ١٪ دسم أو الجبن قليل الدهون.
- اشوي، اخبز، اسلق أو اطبخ الطعام بالبخار بدلاً من القلي أو التحميص كي لا تحتاج إلى إضافة أي دهون.
- قم بقياس الزيت باستخدام ملعقة طعام بدلاً من سكبه مباشرة من الحاوية: سيساعدك هذا على تقليل استخدامه.

- تخلص من الدهون المرئية والجلد قبل طهي اللحوم.
- استخدم الشواية بدلا من المقلاة :مهما كان نوع اللحوم التي تطبخها.
- ضــع المزيد من الخضــار أو الفاصــوليا في أطعمة الكاسرول اليخنات والكاري :وقلل من كمية اللحوم. وأزل الدسم عن الوجه قبل التقديم.
- حاول عدم اســتخدام الزبدة أو الســمن عند صــنع الســندوتشــات :قد لا تحتاج إليها إذا كنت تســتخدم حشــوه رطبة. ولكن في حال اســتخدام الســمن، اختر الأنواع قليلة الدســم والنوع اللين فور إخراجه من الثلاجة لسهولة مسح طبقة رقيقة منه.

ملصقات التغذية:

يمكن أن تســـاعدك ملصـــقات التغذية الموجودة على غلاف المواد الغذائية على خفض إجمالي الدهون المشبعة.

توجد الملصــقات التي تحتوي على معلومات التغذية عادة على الجزء الخلفي من غلاف المواد الغذائية. ســـتخبركم هذه الملصـــقات في كثير من الأحيان عن كمية الدهون المشـــبعة الموجودة في ١٠٠g من الطعام، وأحيانا الكمية لكل جزء أو لكل حصة.

تعرض بعض العبوات والأغلفة ملصـــقات التغذ ية على الجهة الأ ما مية تعطي هذه الملصقات معلومات عن بعض العناصر المغذية المحددة.

عندما يستخدم الترميز اللوني على الملصقات الغذائية، يعني الأحمر 'نسبة مرتفعة'. اترك الأطعمة أو المشروبات ذات اللون الأحمر واعتمد بشكل رئيسي على الأطعمة ذات اللون الأخضر أو الأصفر.

إجمالي الدهون:

إذاً ما هي الأطعمة التي تعتبر مرتفعة أو منخفضة الدهون؟

- مرتفعة :تحتوي أكثر من ١٧,٥غ من الدهون في ١٠٠غ. قد تكون حمراء الرمز.
- منخفضة :تحتوي ٣غ من الدهون أو أقل في ١٠٠غ. قد تكون خضراء الرمز.

انتبه إلى 'التشـــبع" أو 'الدهون المشـــبعة" على الملصـــق: يخبرك هذا عن كمية الدهون المشبعة في الطعام.

- مرتفعة :التشبع أكثر من ٥غ في ١٠٠غ. قد تكون حمراء الرمز.
- منخفضة :التشبع ١,٥غ أو أقل في ١٠٠غ. قد تكون خضراء الرمز.

إذا كانت كمية الدهون أو الدهون المشـبعة في ١٠٠غ ما بين هذه الأرقام فإن المســتوى متوسط، وربما يكون أصفر الرمز.

ماذا تعني "دهون أقل" أو"منخفضة الدهون"؟

لا يعني وجود عبارة "دهون أقل" أو "منخفض الدهون" على غلاف غذائي بالضرورة أنها خيار صحي.

تعني عبارة "دهون أقل" أن الطعام يحوي دهون أقل بنسبة ٣٠٪ من الأطعمة المشابهة. يعني هذا أنه إذا كان نوع المواد الغذائية المعني ذو نســـبة دهون مرتفعة في المقام الأول، فإن الإصدار الأقل من الدهون قد لا يزال مرتفع بنسبة الدهون أيضاً.

على سبيل المثال:المايونيز منخفض الدهون بنسبة ٣٠٪ عن الإصدار القياسي، لكن لا يزال مرتفع الدهون.

بالإضافة أن هذه الأطعمة ليست بالضرورة منخفضة في السعرات الحرارية. غالبا ما يتم استبدال الدهون مع السكر، وتكون النتيجة أطعمة تحوي نفس أو مستوى أعلى من الطاقة.

تذكر أن تتحقق من ملصقات التغذية على الغلاف للتأكد من محتوى الدهون والطاقة.

فوائد الدهون :

- تستخدم كعازل لكي يحتفظ الجسم بدرجة حرارته.
- تستخدم كخمائر تساعد في عمليات التمثيل الغذائي.
- كما تستخدم كبطانة تحمي الجسم من خطورة الجروح.
- تمد الجسم بالطاقة اللازمة

أضرار الدهون :

تسبب إمراض خطيرة جدا منها الكولسترول , ارتفاع ضغط الدم ,تصلب الشرايين , النقرس , و السمنة الشديدة ,و السكري .

وتسبب الدهون بمختلف أنواعها المشاكل الصحية التالية ..

الدهون المهدرجة تقلل الكوليستيرول الحميد (ارتفاع مستوى الدهون المهدرجة في الطعام يقابله انخفاض في مستوى الكولسترول الحميد *HDL* في الدم). الدهون المهدرجة ترفع الكوليستيرول السيئ *LDL* (و يزيد من انسداد الشرايين) . الدهون المتحولة (المهدرجة) ترفع مستويات الكولسترول الكلى في الدم .الدهون المتحولة تخفض كمية حليب المرضعات، وتخفض جودته الشاملة المتاحة للأطفال. الدهون المهدرجة تزيد الخطورة لمرضى السكري .

الدهون المتحولة تخفض مستويات هرمون التستوستيرون في الحيوانات الذكور، وتزيد من مستوى الحيوانات المنوية غير الطبيعية (المشوهة تعتبر الدهون المهدرجة (تخليق صناعي للزيوت المهدرجة جزئياً) أكثر خطورة من الدهون المشبعة الطبيعية .

تعتبر أي دهون تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة ضارة. وعملية هدرجة الزيوت تحولها من سائلة إلى صلبة غير صحية.

دراسات أضرار وفوائد وعلاج الدهون بالجسم:

القهوة تعالج الدهون المتراكمة في الجسم:

شرب القهوة يعمل على حرق كمية أكبر من الدهون، وكذلك في زيادة قدرة الإنسان على ممارسة التمارين الرياضية بنسبة قد تصل إلى ٣٠% عن المعدل العادي وفقًا لدراسة أجراها علماء أستراليون، تبين أن كمية قليلة من الكافيين باستطاعتها أن تزيد من كمية الطاقة الموجودة في الجسم عند ممارسة التمارين الرياضية، فهي تقوم بتحفيز العضلات في الجسم على البدء بحرق الدهون عندما يكون الجسم في العادة مرهق بسبب تراكم وتخزين الكربوهيدرات فيه، هذه العملية تحتاج في الأو ضاع العادية إلى تـ سعين دقيقة من التمارين الريا ضية لتحقيق نفس النتيجة بدون الكافيين.هناك عرف سائد أن تناول الكافيين إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية يؤدي إلى إ صابة جـسم الإنـسان بالجفاف، إلا أن الأطباء يـشيرون إلى أن الإصابة بالجفاف جراء تناول الكافيين تحدث عند تناول الإنسان لكميات كبيرة من الكافيين وخلال وقت قصير، خلاصة هذا البحث أن الكافيين لا يتمتع بقدرات خارقة على حرق الدهون وإنما بإمكانه المساعدة في حرق الدهون في حالة تم تناول كميات قليلة منة أثناء ممارسة التمارين الرياضية.هذا ومن جانب آخر هناك أيضًا فوائد متعددة للكافيين نذكر منها ما خرج بت العلماء في جامعة هوفسترا بولاية نيويورك الأمريكية، بدراسة تقول "إن تناول كمية من الكافيين، سواء من القهوة أو الشاي أو الكولا، يزيد سرعة الكتابة والطباعة ويقلل احتمالية الأخطاء عند الأشخاص الذين لا يكثرون عادة من شرب القهوة فقط" ووجد الباحثون أن الكافيين يؤثر على الأ شخاص الذين يـستهلكون أربعة فناجين من القهوة يوميًا، وخصوصًا من النساء. ومن جانب آخر قال الباحثون "إن كوبًا من الشاي أو القهوة يمكن أن يعالج بعض أنواع الصداع، حيث إن مادة الكافيين الموجودة فيهما يمكن أن تفيد كثيراً من الناس في التخلص من الصداع الناجم عن التوتر والقلق، ويضاف الكافيين

بطريقة روتينية إلى الأدوية المضـــادة للآلام بما في ذلك تلك التي تباع دون وصـــفة طبية".وتؤكد دراسـة حديثة أن للكافيين قيمة علاجية كبيرة ضـد أعراض الصـداع المألوفة، كذلك أن معالجة الشـعر بمنتجات الكافيين قد يسـاعد في وقف تسـاقط الشـعر والصـلع عند الرجال، ووجد الباحثون في جامعة جينا أن لهذا المنبه أعظم تأثير على الرجال الذين يعانون من جذور شعر حساسة لهرمون التستوستيرون الذكرى، الذي يعتبر أبرز أسباب تساقط الشعر.وأوضح العلماء الألمان أنه لابد من وضـع الكافيين مباشرة وفرده على الشـعر بدلاً من احتسـاء القهوة للحصول على النتائج المرجوة لأن الإنسان يحتاج إلى شرب ٦٠ إلى ٨٠ فنجان من القهوة ليحصل على الكمية المطلوبة من الكافيين التي تصـل إلى جذور الشـعر، هذا وعلى صـعيد آخر، وحول فوائد القهوة بشـكل عام اكتشـف الباحثون في إيطاليا أن بإمكان القهوة محاربة البكتيريا وميكروبات الفم المؤذية للثة والأسـنان وتمنع حدوث الحفر وتجوف الأسـنان.وبالإضـافة إلى ما سـبق أن البن بفضـل مكوناته الكيميائية له فوائد صـحية مثل مقاومة الانتحار وتليف الكبد وبعض أنواع السرطان والربو وأمراض القلب والشـلل الرعاش، في إشـارة إلى فوائد تناول قدحين إلى أربعة أقداح من القهوة في اليوم قال البروفيسـور "إن احتمالات الإصـابة بهذه الأمراض لدى الذين لا يشربون القهوة أكثر منها لدى الذين يشربونها باعتدال".وكانت أغلب الأبحاث على البن خلال العشرين عاما الماضية قد تركزت على مادة الكافيين وهو العنصر الفعال في القهوة، وينشط الكافيين الجهاز العصبي المركزي واستخدم لزمن طويل في صناعة الأدوية المخففة للألم والحد من الشهية المفرطة ومقاومة النعاس ونزلات البرد والربو والاستسقاء.ولكن هناك جانب جيد وسيء لكل شيء وأضرار القهوة تتلخص في تعود الجسم عليه والأرق والتوتر وارتفاع ضغط الدم.

أنواع من الطعام تحرق الدهون:

ليست الرياضة وحدها التي تحرق الدهون وتعيد الرشاقة إلى الجسم فهناك الوسائل الطبيعية لحرق الدهون من أغذية وأعشاب لها دور مساعد في حرق دهون الجسم، فهذه ليست خرافة بل هناك دراسات حديثة أثبتت أن هناك أنواع من الطعام لحرق الدهون .كما أن هناك بعض الأطعمة التي تساعد على تخسيس الوزن وتساعد في إنقاص الوزن بديلًا عن الأدوية التي تساعد على الإحساس بالشبع وتثبيت الشهية، وهناك أيضا أغذية تساعد على حرق الدهون بديلة عن الأدوية، مع العلم أن هذه الأطعمة ليست وحدها تساعد في إنزال الوزن الزائد بل يجب عمل نظام غذائي قليل السعرات الحرارية وممارسة الرياضة بانتظام .

وهذه الأطعمة هي :

الشاي الأخضر الذي يعد الاختيار الأفضل ليس لأنه يهدئ الأعصاب فقط، بل لأنه يقي من السرطان، والعديد من الأمراض. ويقول الخبراء بأن شرب "٥" أكواب من الشاي الأخضر يمكن أن يساعد على حرق "٧٠" إلى "٨٠" سعرًا حراريًا يوميًا ، وهذا ليس سيئاً أبدًا.

وأظهر بحث بأن وضع ربع ملعقة قرفة مع الطعام يساعد على خفض مستويات السكر، لأن مستويات السكر العالية والسكر الفائض في الدم يمكن أن يؤدي إلى تخزين الدهون.كما تبرز القرفة الطعم الحلو في الطعام. ولكن الإكثار منها يؤدي إلى فشل كُلوي، لذا يجب الحذر، وعدم الإكثار منها، لأن أي شي يزيد عن حده ينقلب ضده كما أن البروتين ضروري لبناء العضلات وكلما زادت العضلات احترقت دهونٌ أكثر .والبروتين له تأثير حراري أعلى أيضًا من أي طعام أخر، وهكذا فأنت تهضم البروتين أسرع من الكربوهيدرات أو الدهون ويمكنك الحصول على أفضل أنواع البروتين من الديك الرومي، وبياض البيض، والسمك، والتونا.

وتناول كوب من الزبادي يوميًا، من الأمور الســحرية لحرق الدهون، والمدهش أنه يمنع تكوينها أيضًـا، والسرـ يرجع لنسـبة الكالسـيوم العالية التي يحتويه، ولكن اختيار الزبادي خال الدسـم هو الأهم، حيث نسـبة الكالسـيوم به أعلي من كامل الدسـم.والحبق هو من الأعشـاب التي تزيد من معدل حرق الدهون، وذلك عن طريق مضغ "٢:١" حبة يوميًا. والقرفة والزنجبيل : كمنشطين قويين لحرق الدهون بالجسم ويفضل تناولهما معاً عن طريق، إضافة نصف ملعقة من كل منهما على كوب ماء وغليه مرة واحدة، أو اســتخدامهما كتوابل توضــع على الطعام. والليمون: وهو يعمل على تسرــيع عملية حرق الدهون بالجســم، ويفضــل تناوله عن طريق تقطيع الليمونة بقشرـها إلى حلقات، ثم توضـع في كوب، ويضـاف إليها الماء المغلي.والبردقوش يمكن إضـافته إلى الشـاي الأخضرـ لزيادة معدل حرق الدهون.وزيت جوز الهند: ويفضـل تناول ملعقة أو اثنتين منه يوميًا، أو وضــعه على طبق الســلطة. والباذنجان: يحرق الدهون، بســبب أليافه التي تحتوى على مادة البكتين، التي تلعب دورًا في حرق الدهون الطبيعية في الجهاز الهضمي.والفروت يعد غذاءً جيدًا لإنقاص الوزن، حيث تساعد الجسم على التخلص من الدهون الزائدة، وعلى زيادة حرق السكريات والنشويات والتخلص من الماء الزائد بالجسم، ومدر للبول، ويفضـل تناول الجريب فروت كثمار، حيث إن تناوله في صـورة عصـير يبطئ من سرعة مفعوله. والأطعمة الحارة تجعلك تعرق، وترفع معدل نبضات قلبك، الأمر الذي يزيد من مستوى الأيض بشكل مؤقت، فلا تتردد بوضع القليل من الشطة لتحفز جسمك.

الدهون وراء ارتفاع وفيات إمراض القلب:

تمكن علماء سويديون و صينيون من تحقيق اكتشاف مذهل للوقوف على أسباب وفاة مزيد من الأشــخاص بســبب أمراض القلب خلال فصــل الشــتاء.وذكرت صــحيفة "ذيلي ميل" البريطانية، أنه كان يعتقد في السابق أن ارتفاع معدل الوفيات الناجمة عن أمراض القلب

والأوعية الدموية في الشـــتاء يرجع إلى الجهد البدني الذي يبذله هؤلاء الأشـــخاص، مثل إزاحة الثلوج من أمام المنازل، غير أن الأطباء لم يفهموا الحقيقة البيولوجية وراء زيادة حالات الوفاة في الشـتاء بشـكل خاص.غير أن علماء من مجموعة من الجامعات السـويدية والصـينية تمكنوا الآن من اكتشـاف أن نوعاً من دهون الجسـم كان يعتقد في السـابق أنها مفيدة تؤدي إلى تضـييق الأوعية الدموية عند تعرض الإنســان إلى درجات حرارة منخفضــة، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".وكان يعتقد في السابق، أن الدهون البنية، التي يستخدمها الجسم لتوليد الطاقة، تتمتع بتأثير إيجابي على صحة الإنسـان لأنها تقلل مخزون الجسـم من الدهون البيضـاء الضارة، غير أن القائمين على هذه الدراسة الحديثة وجدوا أنه عند تنشيط توليد الدهون البنية للحرارة بفعل برودة الطقس فإن هذا الأمر يؤدي إلى نمو ما يعرف باللويحات العصـــيدية، التي تتكون من الدهون والكولسترول في الأوردة والشرايين.

رابعا:البروتينات:

تزوّد الجسم بالطاقة - كل جرام بأربع سعرات حرارية - ولكنها فوق ذلك من أهم مواد البناء للجسم. فالعضلات والجلد والشعر مثلاً مكوّنة إلى حد كبير من البروتينات. وبالإضافة إلى ذلك فإن كل خلية تحتوي على بروتينات تســـمى الإنزيمات. وهذه الإنزيمات تعجل التفاعلات الكيميائية. ولا تســـتطيع الخلايا أن تعمل دون هذه الإنزيمات البروتينية. وكذلك تعمل البروتينات بمثابة هورمونات (مراسـيل كيميائية) وأجسـام مضـادة لمحاربة الأمراض. والبروتينات جزيئات كبيرة معقدة التركيب تتكون من وحدات أصــغر تســمى الأحماض الأمينية. ويجب أن يتلقى الجسم كميات كافية من ٢٠ حمضاً من الأحماض الأمينية. وللجسم القدرة على صنع ١١ منها بكميات كافية. وهناك تسعة أحماض أخرى تسمى الأحماض الأمينية الضرورية، لا يستطيع الجسم صنعها أو لا يمكنه صنعها بكميات كافية. ولذلك يجب الحصول عليها من الوجبات.

وأفضل مصادر البروتينات هي الجبن والبيض والسمك واللحوم الحمراء، أي الخالية من الدهن، والحليب. وتسمى البروتينات التي في هذه الأطعمة بالبروتينات الكاملة لأنها تحتوي على كميات مناسبة من كل الأحماض الأمينية. وتمد الحبوب والبقول (نباتات فصيلة البسلة) والعدس والجوز والخضراوات، الجسم بالبروتينات. وتسمى هذه البروتينات بالبروتينات غير الكاملة لأنها تفتقر إلى الكميات المناسبة من واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الضرورية. وبالرغم من ذلك يمكن لتوليفة من اثنين من البروتينات غير الكاملة أن تزود الجسم بخليط متكامل من الأحماض الأمينية. فالفاصوليا والأرز مثلاً من البروتينات غير الكاملة، ولكنهما عندما يؤكلان معًا يوفران التوازن الصحيح للأحماض الأمينية.

ما هي البروتينات الأفضل للجسم؟

ما هي البروتينات الأفضل للجسم وخاصة للمتدربين؟ شيء واحد أكيد ينبغي التعامل مع استهلاك البروتينات بحذر, من أجل تمكين الأداء السليم لجميع خلايا جسمنا. كل ما أردتم معرفته عن استهلاك البروتينات السليم في المقال التالي!

ما هي البروتينات؟

البروتينات هي مركبات مركزية، ذات وظائف عديدة في أجسامنا. توجد البروتينات في كل الأنسجة وهي تشكل جزءا من كل عملية تحدث في الجسم. يتكون البروتين من الأحماض الامينية في تركيبات مختلفة ولكل نوع من البروتين وظائف مختلفة في العمليات المختلفة، والتي بعضها نحن قادرون على إنتاجها، ولكن الأحماض الأمينية الأساسية يجب أن تستهلك من المواد الغذائية. للبروتين وظائف مختلفة في الجهاز المناعي مثل إنتاج كريات الدم وبشكل عام كل عملية مهمة تجري في جسمنا تتطلب وجود البروتين.

ما هي البروتينات - كم؟ لماذا؟ ولمن؟

وفقاً لجهات الصــحة، فان كمية البروتين التي يجب إن نأكلها خلال يوم واحد، لتجنب نقص البروتين، هي ٠,٨ غرام على الأقل لكل كيلوغرام من وزن الجســم. أي إن الشــخص الذي يتمتع بصحة جيدة ويزن ٧٥ كغم يحتاج لاستهلاك ٦٠ غراما على الأقل من البروتين. فعند تناول حوالي ١٠٠ غرام من صدر الدجاج في وجبة الغداء فإننا نغطي بذلك الحد الأدنى المطلوب (وهذه كمية صــغيرة لوجبة في طبق شــخص يســتهلك الأغذية الحيوانية). بالطبع إذا لم يكن ذلك في حالات الجوع الشديد، فليست هناك مشكلة في استهلاك الحد الأدنى المطلوب.

أيضـــاً في النظام الغذائي النباتي لا توجد مشــكلة لتلبية المتطلبات، ولكن يجب معرفة كيفية التصرــف، من المهم أن نتذكر أن هناك القليل من البروتين في كل الأغذية التي تعرف على أنها نباتية مثل، شرائح الخبز البقوليات والمكسرات. من المهم أن نلاحظ أن تحليل البروتين الذي مصدره نباتي يكون أسرع، وغالبا ما يكون البروتين النباتي صحي أكثر لأنه يحتوي على نسبة اقل بكثير من الدهون بالمقارنة مع البروتين من أصــل حيواني. ومع ذلك فالبروتين النباتي يحتوي على بروتين اقل بالنسبة لكمية الطعام المستهلكة في الوجبة.

عند ممارسة النشاط البدني يجب الانتباه!

الأشـخاص النشـطون يحتاجون إلى ما بين ١-١,٢ غرام من البروتينات لكل كغم من وزن الجسم، الكمية المتوسطة التي يستهلكها الإنسان الذي يستهلك الغذاء الصحي العادي ويتدرب ٣ مرات في الأسبوع بشكل غير مهني. لدى الأشخاص النشطين كمية البروتين اليومية المطلوبة تصل حوالي ١,٦ غرام لكل كغم من وزن الجسم. الأشخاص النشطون بشكل خاص والرياضيون المهنيون أو شبه المهنيين، يحتاجون إلى ٢ غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم.

كمية البروتين المطلوبة يجب إن ترافقها كميات مناســبة من الكربوهيدرات والدهون لكي يتم امتصــاصــها على النحو الأمثل، أن لم يتم اســتهلاك ما يكفي من كمية الكربوهيدرات والدهون المطلوبة فالجســم يســتخدم البروتينات لاســتكمال الناقص والزيادة التي لا حاجة لها فان الجسم يفرزها في كل حال عن طريق الكلى بعد تحللها في الكبد لذلك من يتدرب ويضيف البروتين فقط دون ملائمة المكونات الغذائية الأخرى فانه يفعل ذلك عبثا، و على إي حال ففوق كمية معينة فإن الجسم يفرز البروتين. نطمئن الأشخاص الذين يمارسون التدريبات بأن استهلاك البروتين بكمية ١,٤- ٢غرام لكل كيلوغرام من وزن الجســم يوصى به من قبل الهيئات المهنية الرائدة في مجال التغذية الرياضية (*ACSM* و *ISSN*)، ووفقا للدراسات، فانه امن تماما.

ما هي البروتينات والمكملات الغذائية الموصى بها للمتدربين:

BCAA هو من الأحماض الامينية التي أثبتت البحوث أن لديها القدرة على تحســين نتائج التدريبات وكذلك تحسين قدرة الجسم على الانتعاش بعد القيام بالجهد. إذا قمنا بتدريج أفضل المصــادر لا*BCAA* - حســب ترتيب تنازلي، فالأفضــل هو بروتين مصــل الجبن المصــفى والمعزول (وبذلك يتم إزالة الدهون واللاكتوز منه). يليه بروتين مصل الجبن غير المصفى، الأسوأ في القائمة هو بروتين البيض (الألبومين)، يليه بروتين الحليب (الكازين) وأخيراً بروتين الصويا.

يجب أن نتذكر أن اســتهلاك البيض هو غذاء مثالي للمتدربين ولكنه يكون كذلك فقط عند أكل البيضة كلها - الصفار والبروتين. على الرغم من إن تركيز الدهون والكولسترول ويبطئ سرعة الامتصــاص. فان تركيبة البروتين من دون الصــفار تكون ناقصــة. من المهم أن نذكر إن ا ستهلاك بروتين البيض كمادة مضافة لا ينصح به بسبب حساسيته للملوثات. للمتدربين غير المهنيين يوصي باســتهلاك البيض العادي مع كوب من الحليب، والذي بالتأكيد ســوف يلبي الاحتياجات.

يجب إن نتذكر إن الجســم لديه قدرة عجيبة على التعامل مع زيادة كمية اســتهلاك البروتينات وملائمة وظائف الكلى، بالطبع فإن الا ستهلاك الزائد من دون إي تدريب إ ضافي ليس مثالي. من المهم أن نذكر إن الأشـخاص الذين يعانون من إمراض الكلى أو ارتفاع ضـغط الدم، يجب أن يحذروا من تناول البروتين والتشـاور مع شـخص مختص لموازنة كميات البروتين في حميتهم الغذائية.

الحميات الغذائية الغنية بالبروتينات :مثل حمية اتكينز وحمية هبلاو أصـبحت شـعبية جدا، مفيدة جدا لفقدان الوزن، ولكن من المهم إن نحذر من الاسـتمرار بهذه الحمية. صـحيح انه في الحمية الغذائية الغنية بالبروتين أو الحمية المنخفضـة البروتين يكون هناك انخفاض سريع في الوزن، ولكن إذا لم تختر هذه الطريق كنمط حياة مسـتمر فالدلائل والإحداث تشـير أن الأشـخاص الذين يختارون هذه الطرق لخفض الوزن السريـع ويتوقفون فجأة يرتفع وزنهم مرة أخرى بسرعة.

الحميات الغذائية الغنية بالبروتينات والتي تمثل حوالي ٣٠٪ من نسـبة الاسـتهلاك اليومية، يتضح أنها مفيدة جداً في خفض نسبة الإصابة بأمراض القلب، سرطان الثدي، الحد من الأمراض الخبيثة المختلفة، أعراض سن اليأس وحتى في خفض الكولسترول.

في الملخص،ما هي البروتينات الأمثل؟ استهلكوا البروتين من مصادر نباتية (مثل المكسرات والبقوليات)، البيض الكامل ومنتجات الألبان، اللحوم من القطع الكاملة والمنخفضـة الدهون والأ سماك (يفضل ا سماك البحر العميقة) والتي تحتوي على كميات عالية من الاوميغا ٣، يجب استهلاك الصويا باعتدال، والحذر من الإضافة الزائدة للملح والدهون.

أهم مصادر البروتينات:

البروتين هو من المغذيات الأساسية المسئولة عن وظائف متعددة في الجسم بما في ذلك بناء الأنسجة و الخلايا و العضلات. كل شخص يحتاج البروتين في نظامه الغذائي و لكن إذا يمارس الرياضة خصوصا رياضة التحمل أو زيادة الوزن أو التدريب سوف يحتاج إلى زيادة كمية البروتين الخاص به. تتكون البروتينات من مجموعة مؤلفة من عشرين نوع من الأحماض الأمينية. من هذه الأنواع تصنف ثمانية باسم 'ضرورية' و تحتاج إلى مصدرها الغذائي، في حين تصنف اثنا عشر نوع الأخر ب "غير ضرورية" ويمكن أن تنتج داخل الجسم. تقدم البيض و اللحوم "البروتينات عالية الجودة" أكثر من الأحماض الأمينية لبناء العضلات من الأغذية البروتينية الأخرى، لذلك تعتبر مصادر أكثر قيمة من البروتين، و خاصة إذا كان الشخص يمارس الكثير من التمارين الرياضية. ولكن يمكن الحصول على ما نحتاجه من البروتين من مصادر طبيعية جدا وهنا بعض الأطعمة للحصول على البروتينات المفيدة للجسم:البيض:ملك البروتين الغذائي هو البيض . يحتوي البيض على فقط ٧٠-٨٥ سعرة حرارية، وحوالي ٦,٥ غراما من البروتين.

هذا يعني ثلاث بيضات (٢١٠-٢٥٥ سعرة حرارية) توفير ١٩,٥ غرام .هذا يعني بيضة متوسطة تحتوي على ستة جرام من البروتين وهي من أعلى قيمة بيولوجية لذلك يفضل بدء وجبة الإفطار بعجة و هي وسيلة جيدة لبدء اليوم بوجبة خفيفة الانتعاش . الحليب و اللبن:تكتظ منتجات الألبان بالبروتين و تحتوي أيضا على الكالسيوم لبناء العظام أيضاً. ينصح بحليب الشوكولاته حيث يعتبر الانتعاش الغذائي بعد التمرين لأنه يحتوي على الكربوهيدرات لتجديد الطاقة و مزيج من كلا الكازين ومصل اللبن و البروتينات البطيئة والسريعة. يمكن الحصول على نفس الفائدة لتعزيز الانتعاش من عصير الفاكهة مع الحليب - مثل التوت البري ,و

اللبن وهو مزيج من الكازين وبروتين مصل اللبن واللبن هو الغذاء الغني بالبروتين الكبير. المأكولات البحرية و الأسماك :الأسماك والمأكولات البحرية هي مصادر جيدة للبروتين و عادة ما تكون منخفضـــة في الدهون. بينما أعلى قليلا من الدهون من أصـــناف أخرى و يعتبر ســـمك السـلمون يحتوي على أحماض أوميغا ٣ الدهنية الصـحية للقلب.الصـويا:تعتبر الأطعمة الغنية بالصويا مصدر للبروتين مثل التوفو والمشروبات المعتمدة على فول الصويا تساعد على الانتعاش و تزويد الجسـم بالبروتين ، بالإضـافة إلى أنها يمكن أن تسـاعد على خفض نسـبة الكولسـترول و تقليل مخاطر الإصـابة بأمراض القلب. المكسرات :المكسرات مثل الفسـتق وغيرها من الأنواع الأخرى مصـــدر جيد للبروتين حيث حوالي ٥٠ حبة من الفســـتق توفر ٦جرامات من البروتين بالإضافة إلى إنها تحتوي على الصوديوم والبوتا سيوم . لحوم الدواجن:وهي مصدر جيد للبروتين الحيواني، وتصـــنف اللحوم البيضـــاء مثل لحوم الدواجن و لحم الديك الرومي المصـــدر الجيد للبروتين . الفول :نصف كوب من الفول يحتوي على الكثير من البروتين ما يعادل أوقية (الأونصة) من شريحة لحم مشـوي. بالإضـافة إلى ذلك مصـدر جيد للألياف الذي يمنع الشـعور بالجوع في زمن قصير.

-أطعمة غنية بالبروتين:

البروتين من العناصر الهامة لبناء الجســم, وخاصــة تقوية العضـلات, المصـدر الرئيسي للبروتين في العادة يكون اللحوم، ولكننا نقدم لق طرق أخرى للحصـول على البروتين من مصـادر متنوعة معظمها نباتية.

✍ البيض:

- تحتوى على بروتين: ٦ جرام في البيضة
- تحتوى على بروتين: ١٣ جرام لكل ½ كوب

- هي وجبة خفيفة مغذية للغاية، فهي قليلة الدسـم وتحتوى على الكثير من الكالسـيوم، ويمكنك استخدامها كبديل للكريمات الدسمة، الزبادي والجبن الريكوتا في بعض الوصفات.

✍ بذور القرع العسلي:

- تحتوى على بروتين: ٧ جرام لكل أوقية
- يسـتخدم كوجبة خفيفة والتسـالي، يشـبه اللب الأبيض، كما أنه يسـتخدم لزينة السـلطة والحلويات.

✍ البقوليات:

- تحتوى على بروتين: ١٢ جرام لكل كوب
- الفول الأسـود، الفاصـوليا الحمراء، العدس، الحمص، والفول كلها مصـادر غنية بالبروتين، قليلة الدهون وتحتوى على الكثير من الألياف.

✍ اللبن الزبادي (البلدي):

- تحتوى على بروتين: ١٥ جرام لكل وعاء بحجم ٦ أوقية.
- الزبادي البلدي يحتوى على ضعف كمية البروتين الموجودة في الزبادي المصنع تجارياً.

✍ زبده الفول السوداني:

- تحتوى على بروتين: ٨ جرام لكل ٢ ملعقة كبيرة
- يمكنك تناول زبده الفول السـوداني مع المخبوزات في الصـباح لوجبة الفطور، وذلك للحصول على المزيد من البروتين في بداية اليوم.

✍ اللوز:

- تحتوى على بروتين: ٦ جرام لكل أوقية

✍ الحبوب الكاملة:

- تحتوى على بروتين: ٤ جرام في كل شريحة خبز بالحبة الكاملة
- الشوفان والقمح بالحبة الكاملة يحتويان على البروتين والألياف الطبيعية المفيدة للجسم.

خامسا : المعادن

دور المعادن في التوازن الكيميائي للجسم:

وظائف المعادن:

تعتمد كل خلية حية في هذا العالم على المعادن *Minerals* لتكون سليمة من الناحيتين التركيبية والوظيفية , والمعادن ضرورية للمحافظة على التركيب السليم لسوائل الجسم ولتكوين الدم والعظام والمحافظة على الوظائف الطبيعية للأعصاب وتنظيم نشاط العضلات بما فيها عضلات الجهاز القلبي والوعائي.. ومثل الفيتامينات تعمل المعادن أيضا كمساعدات انزرعية تساعد الجسم على أداء وظائفه التي تتضمن إنتاج الطاقة والنمو والالتئام . ونظرا لأن جميع الأنشطة الإنزيمية تسهل المعادن , فإن المعادن ضرورية للاستفادة من الفيتامينات وغيرها من العناصر الغذائية.

والجسم البشري مثل غيره من مكونات الطبيعة يجب أن يحافظ على توازنه الكيميائي السليم . وهذا التوازن يعتمد على مستويات المعادن المختلفة في الجسم , وعلى الأخص النسب بين مستويات المعادن , ومستوى كل معدن في الجسم له تأثير على غيره من المعادن الأخرى , فإذا اختل توازن أي منها فإن جميع مستويات المعادن الأخرى تتأثر وإذا لم يتم تصحيح الخلل فإن هذا يمكن أن يؤدي إلى تفاعل متسلسل من اختلال التوازن وبالتالي يؤدي إلى الإصابة بالمرض.

وتوجد المعادن بشكل طبيعي في التربة وإن التكوينات الصخرية تتكون من المعادن والصخور والأحجار التي تتفتت بالتدريج إلى قطع صغيرة بفعل عوامل التآكل , وهي عملية

في الواقع تستغرق ملايين السنين والرمل والغبار المتكون يتجمع ليكون أساس التربة , وتحتوي التربة على كثير من الميكروبات التي تقوم باســـتغلال هذه البلورات الدقيقة من أملاح المعادن التي تنتقل بدورها من التربة إلى النباتات التي تأخذ المعادن من التربة أيضـــا الحيوانات تتغذى على الأعشاب والنباتات فتحصل على حاجتها من المعادن ومن ثم الإنسان يتغذى على كل من النباتات والحيوانات ليحصل على احتياجاته من المعادن.

وتنتمي المعادن من الناحية الغذائية إلى مجموعتين:

١. المعادن الكبيرة
٢. المعادن الصغيرة

وتشمل المعادن الكبيرة : الكالسيوم والماغنسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور ويحتاجها الجســم بكميات أكبر مما يحتاجه من المعادن الصـغيرة بالرغم من إن الجســم لا يحتاج إلا لكميات ضئيلة من المعادن الصغيرة إلا أنها مهمة للصحة الجيدة.

وتشـــمل المعادن الصـــغيرة: البورون والكروم والنحاس والجرمانيوم واليود والحديد والمنجنيز والمولبيدنيوم والسلينيوم والسليكون والكبريت والفاناديوم والزنك.

ونظرا لأن المعادن تختزن أســاســا في العظام والأنســجة العضــلية فمن المحتمل أن يحدث تسمم المعادن عند تناول كميات كبيرة جدا منها غير أن هذا شيء نادر الحدوث لأن مستويات السموم من المعادن تتراكم فقط إذا تم تناول كميات هائلة منها لمدة طويلة من الزمن.

المكملات المعدنية:

كما هو الحال بالنسبة للفيتامينات فإنه من الصعب الحصول على جميع الاحتياجات المطلوبة من المعادن للوصـــول إلى المســـتوى المثالي من الصـــحة عن طريق الغذاء فقط , فالمكملات المعدنية يمكن إن تسـاعده على التأكد من حصـولك على كل ما يحتاجه جسـمك من المكملات. كما يمكنك شراء تلك المعادن كمكملات منفردة , وهذه توجد في صـور أقراص أو كبسولات أو مساحيق أو سوائل.

وبعضها مرتبطة بمادة أخرى مثل جزئيات بروتينية إلى مجرى الدم وتسهل امتصاصها وعندما يتم تناول المكملات المعدنية مع وجبة غذائية فإنه يتم امتصا صها تلقائيا في المعدة أثناء عملية الهضم.

وبمجرد امتصـــاص المعدن فانه يجب حمله عن طريق الدم إلى الخلايا , ثم ينقل عبر الأغشـية الخلوية في صـورة يمكن أن تسـتخدمها الخلايا وبعد إن تدخل المعادن إلى الجسـم فإنها تتنافس فيها بينها من اجل الامتصاص.

فمثلا تناول كميات كبيرة من الزنك يمكن أن يجعل الجسم يفقد الكثير من النحاس.

والإسراف في تناول الكالسـيوم يمكن أن يؤثر على امتصـاص الماغنسـيوم وبالتالي فإن المعادن التكميلية يجب تناولها في كميات متوازنة وإلا فلن تكون فعالة , بل قد تســـبب الضرـر ويمكن أيضـاً أن يتأثر امتصـاص المعادن باسـتخدام الألياف النباتية , فتلك الألياف (مثل النخالة) تقلل ما يمتصـه الجسـم من المعادن لذا يجب تناول كل من مكملات الألياف ومكملات المعادن في أوقات مختلفة.

أنواعها:

١ـ البوتاسيوم:

معدن مهم للغاية لسلامة الجهاز العصبي ولانتظام ضربات القلب وهو يساعد على منع حدوث السكتة المخية كما يساعد على الانقباض العضلي الطبيعي , ويعمل مع الصوديوم على تنظيم التوازن المائي للجسم أيضا مهم للتفاعلات الكيميائية في الخلايا ويساعد على المحافظة على استقرار ضغط الدم , وانتقال النبضات الكهروكيميائية في الجسم وأيضا ينظم انتقال العناصر الغذائية خلال أغشية الخلايا وهذه الوظيفة وجد أنها تقلل من التقدم في السن مما يفسر بعض ما يحدث من تلف بالجهاز أو الشعور بالإعياء أو الضعف الذي يعتري كبار السن.

أعراض نقص البوتاسيوم:

- جفاف الجلد
- حب الشباب
- قشعريرة
- تدهور القدرات الذهنية
- الاكتئاب
- الإمساك أو الإسهال
- ضعف الانعكاسات العصبية
- تورم الجسم
- العصبية المزاجية
- العطش

- تقلبات في نبضات القلب
- ضعف النمو
- ارتفاع مستويات الكولسترول
- الأرق
- انخفاض ضغط الدم
- الإجهاد والضعف العضلي
- الغثيان
- القيء
- الإصابة بالصداع بصفة مستمرة
- انخفاض البروتين في البول
- صعوبة التنفس
- احتجاز الملح بالجسم

المضادر:

تشمل المصادر الغذائية للبوتاسوم منتجات الألبان والسمك والفواكه والبقوليات واللحوم والدواجن والخضراوات والحبوب الكاملة.

ويوجد بشكل خاص في المشمش والأفوكادو والموز والكمثرى والبلح والعسل الأسود والأرز الكامل والتين والفاكهة المجففة والزبيب والبطاطس والثوم والبصل والمكسرات والقرع العسلي ونخالة القمح وبطاطا اليام.

ومن الأعشاب التي تحتوي على البوتا سيوم: الفصفصة وحشيشة الدينار والمريمية وغيرها.

ملاحظات:

ا ضطرابات الكلى والإ سهال وا ستخدام مدرات البول كلها تـ سبب تدهورا لمـ ستويات البوتاسـيوم كما أن التبغ والكافيين يقللان امتصـاص البوتاسـيوم. ويحتاج الجسـم إلى البوتاسيوم لإفراز الهرمون مثل هرمون التوتر(الأدرينالين) إلى نقص في النسبة بين البوتاسيوم والصـوديوم في دا خل الخلايا وإخراجها ونتيجة لهذا فإن التوتر يز يد احتيا جات الجسم من البوتاسيوم.

٢ـ الحديد:

من المرجح أن أهم وظيفة من وظائف الحد يد في الجسـم هو إنتاج هيموجلوبين الدم وميوجلوبين العضـلات كذلك أنسـجة خلايا الدم الحمراء والحديد هو المعدن الذي يو جد بكميات كبيرة في ا لدم , وهو ضروري لإنز يمات كثيرة بما فيها الكتالاز والمهم للنمو وضروري لسلامة جهاز المناعة وإنتاج الطاقة.

ونقص الحديد(أو الأنيميا) غالبا ما يحدث بسـبب نقص تناوله ومع ذلك يحدث بسـبب النزيف المعوي , أو زيادة النزيف الحيضي ـ في الإناث أو بسـبب تناول طعام غني بالفوسـفور , أو سـوء الهضـم , أو الأمراض المزمنة , أو القرح , أو اسـتخدام مضـادات الحموضـة لفترات طويلة أو الإفراط في شرب القهوة أو الشـاي وأسـباب أخرى. وفي بعض الحالات يمكن أن يكون نقص فيتامين ب ٦ أو فيتامين ب ١٢ أيضـا التمارين الرياضـية الشاقة والعرق الغزير قد تسبب فقد الحديد من الجسم.

أعراض نقص الحديد:

- **الأنيميا**
- **تقصف الأظافر**
- **صعوبة البلع**
- **اضطرابات**
- **اضطرابات في الهضم**
- **الدوار والإعياء**
- **هشاشة العظام**
- **سقوط الشعر**
- **التهاب أنسجة الفم**

تغير شكل الأظافر لحدوث تقعر بأسطحها يجعل الظفر يشبه الملعقةأو تظهر خطوط طويلة بارزة على الأظافر.

- **التهيج العصبي**
- **الشحوب**
- **بطء التفاعلات الذهنية.**

ونظرا لأن الحديد يختزن بالجسم , فإن الإسراف في تناوله يمكن أن يسبب مشكلات مثل فرط التلون الدموي *Hemochromatosis* وهو اضـــطراب وراثي يتعلق بأيض الحديد ويسبب اصطباغ الجلد بلون برونزي و وتليفا بالكبد ومرض السكر واضطرابات القلب.

المصادر:

يوجد الحديد في البيض , والسمك , والكبد , والدواجن , والخضراوات الورقية , والحبوب الكاملة , والخبز , أو الحبوب المدعمة بالحديد , ومن المصادر الغذائية الأخرى , البلح والتين والخوخ , والقراصيا , (البرقوق المجفف) والزبيب والأفوكادو واللوز والبنجر.

والعسل الأسود ونخالة القمح , والأرز , وفول الصويا وبذور السمسم ومن الأعشاب التي تحتوي على الحديد الفصفصة والفلفل ,والبابونج , والحلبة , وبذور الشمر , والعرقسوس , والنعناع والبقدونس.

ملاحظات:

يجب وجود كمية كافية من حمض الهيدروكوريك في المعدة حتى يتسنى امتصاص الحديد ويحتاج الأمر أيضا إلى جود عناصر النحاس , والمنجنيز , والمولبدينم و وفيتامين أ , وفيتامين ب المركب , لضمان الامتصاص الكامل للحديد بل تناول فيتامين ج يمكن أن يزيد من معدل امتصاص الحديد بنسبة ٣٠.%

ومن ناحية أخرى فان الكميات الزائدة من الزنك وفيتامين د تعوق امتصاص الحديد , كما تقل الا ستفادة من الحديد عند الإصابة بالسرطان أو الالتهاب المفصلي الروماتويدي. فهذه الأمراض يمكن أن تؤدي إلى الأنيميا رغم وجود كمية كافية من الحديد المختزن في الكبد والطحال ونخاع العظم.

سادسا:الفيتامينات:

إن الفيتامينات ضرورية للصحة الجيدة. ويجب تناول كميات صغيرة من هذه المركبات يوميًا في الوجبة. فالفيتامينات تنظم التفاعلات الكيميائية التي يحول بها الجسم الطعام إلى طاقة وأنسجة حية. وهناك ١٣ نوعًا من الفيتامينات هي: فيتامين أ، وفيتامين ب المركب، وهو

مجموعة من ٨ فيتامينات، وفيتامين ج، ود، وهـــ وك. ويقسم العلماء الفيتامينات إلى مجموعتين عامتين هما الفيتامينات المذابة في الدهون، والفيتامينات المذابة في الماء. وتذوب الفيتامينات أ، ود، وهـــ وك، في الدهون. أما الفيتامين ب المركب وفيتامين ج فإنهما يذوبان في الماء. فيتامين أ ضروري لصـــحة الجلد ونمو العظام. ومن بين مصـــادر هذا الفيتامين الكبد والخضراوات الخضراء والصفراء والحليب.

١. فيتامين ب١ يسمى أيضًا الثيامين، وهو ضروري لتحويل النشويات والسكريات إلى طاقة. ويوجد هذا النوع في اللحوم والحبوب الكاملة.
٢. فيتامين ب٢ أو الريبوفلافين ضروري للتفاعلات الكيميائية المعقدة التي تحدث عند استخدام الجسم للطعام. ويتم الحصول على فيتامين ب٢ من الحليب والجبن والسمك والكبد والخضراوات.
٣. فيتامين ب٦ ويسمى أيضًا البيريدوكسين وحمض البانتوثِنيكْ والبانتوثين كلها تؤدي دورًا في التفاعل الكيميائي في الجســم. وكثير من الأطعمة تحتوي على كميات من هذه الفيتامينات.
٤. فيتامين ب١٢ وحمض الفوليك أو الفولاســين ويُحتاج إليهما لتكوين خلايا الدم الحمراء وتوفير نظام عصبي صحي. ويوجد فيتامين ب١٢ في المنتجات الحيوانية وخاصة الكبد. ويوجد حمض الفوليك في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء.
٥. النياســين جزء من فيتامين ب المركب. وتحتاج الخلايا إلى النياســين لإطلاق الطاقة من الكربوهيدرات. وتحتوي الكبد والخميرة واللحم الأحمر الخالي من الدهن والســمك والجوز والبقول على النياسين.
٦. فيتامين ج أو حمض الأســكوربيك ضروري للمحافظة على الأربطة والأوتار وغيرها من الأنسجة المساندة. ويوجد هذا الفيتامين في الفاكهة وخاصة في البرتقال والليمون وكذلك في البطاطس .

٧. فيتامين د ضروري لاستعمال الجسم للكالسيوم. ويوجد في زيت كبد الحوت وفي الحليب المدَعَّم بفيتامين د. كذلك فإن هذا الفيتامين يتكون عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس.

٨. فيتامين هـــ أو التوكوفرول يساعد في المحافظة على غشاء الخلية. وزيوت الخضراوات ورقاق الحبوب الكاملة غنية بصفة خاصة بهذا الفيتامين. ويوجد هذا الفيتامين أيضًا بكميات قليلة في معظم أنواع اللحوم والفواكه والخضراوات.

٩. فيتامين ك ضروري للدم لكي يتجلط بطريقة صحيحة. وتحتوي الخضراوات الخضراء المورقة على هذا الفيتامين، وتصنعه البكتيريا كذلك في الأمعاء.

وسوف نتناول ذلك بالتفصيل وهو كالآتي:

الفيتامينات ١

تحتاج أجسامنا للكثير من الفيتامينات لنكون بصحة جيدة، بالإضافة إلى العناصر الأخرى مثل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، لكونها من المركبات الأساسية التي تساعد الجسم في النمو ولكي يعمل على النحو الأمثل .المكملات الغذائية مهمة لعلاج بعض المشاكل الصحية، إلا أنه هناك أدلة قليلة على فائدتها لمن يستخدمها من الأصحاء. ومن المتفق عليه، فإن مصطلح فيتامين لا يشمل المواد الغذائية الأساسية الأخرى مثل المعادن، الأحماض الدهنية الأساسية ، والأحماض الأمينية الأساسية (التي يجب أن تكون كمياتها في الغذاء أكبر من الفيتامينات.

تصنف الفيتامينات على حسب نشاطها البيولوجي والكيميائي، وليس تركيبتها. بالتالي أي "فيتامين" يشير إلى عدد من مركبات الفيتامير تظهر النشاط البيولوجي المرتبط بفيتامين معين. وتجمع كمركبات كيميائية ويطلق عليها مسمى فيتامين وترتب أبجديا، على سبيل المثال "فيتامين"A يحتوي على المركبات ريتينال، ريتينول، والكاروتينات الأربعة. الفيتاميرات بطبيعتها

قابلة للتحول إلى شكل نشط من الفيتامين في الجسم، كذلك تكون في بعض الأحيان قابلة للتحول مع بعضــها البعض. للفيتامينات وظائف كيميائية حيوية متنوعة. بعضــها تعمل مثل الهرمونات كمنظم في اســتقلا ب المعادن (مثل فيتامينD)، أو منظم لنمو الخلايا والأنســجة والتمايز (مثل بعض أشــكال فيتامينA) والأخرى تعمل كمضــادة للأكســدة (مثل فيتامين E وفيتامينC)، وأكثرها تعددا (مثل فيتامين B المركب) تعمل كطليعة للعوامل المساعدة للإنزيمات، حيث تساعد الإنزيمات في عملها كتحفيز عملية التمثيل الغذائي.

أنواع الفيتامينات (تصنيفات):

في الوقت الحاضر يوجد ثلاثة عشر ـــ نوعا من الفيتامينات معترف بها عالميا. وهي التي تساعد على تعزيز العظام، و شفاء الجروح، وتعزيز البصر، والمساعدة في الحصول على الطاقة الجيدة من الغذاء، وهناك وظائف أخرى متعددة . وعند انخفاض كمية الفيتامين في الجسم، قد تشعر بالسبات العميق، وقد تكون عرضة للإصابة بمضاعفات أخرى خطيرة يمكن أن تهدد صحتك وحياتك.

تم تعيين الأحرف الأبجد ية(A، B، C) وهكذا لترمز إلى أنواع الفيتامينات ، و قد تمت هذه التســمية وفقاً لترتيب اكتشــافهم. كان الاســتثناء الوحيد فيتامين Kالذي تم اختيار حرف "K"له اشــتقاقاً من كلمة "*Koagulation*" التي تعني التجلط وذلك لارتباط وظيفته بتجلط الدم .. و تم اختيار هذا الحرف من قبل الباحث الدنماركي هنريك دام.وتصــنّف الفيتامينات على أســاس قابليتها للذوبان في الماء أو الدهن. وتشــمل الفيتامينات التي تذوب في الدهون(A، D ، E، K)والتي يتم تخزينها لمدة تصــل إلى ســتة أشــهر في مخازن الدهون. الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء وتشــمل فيتامينات (ب المركب أوB complex، ج أوC)، الفيتامينات التي تذوب في الماء (ما عدا فيتامين ب١٢) فإنه لا يمكن نسبيا تخزينها في الجسم، ولهذا يجب أن يتم

تعويضـها باسـتمرار .الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء تنحل بسـهولة في الماء، بصـفة عامة؛ وتفرز بسـهولة من الجسـم، ويتم تخليق أنواع كثيرة من الفيتامينات الذائبة في الماء عن طريق البكتيريا.يتم امتصـاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون من خلال الأمعاء وذلك بمسـاعدة من الدهون. نظراً لكونها أكثر عرضـة للتراكم في الجسـم، ومن المرجح أن يؤدي إلى مشاكل إن لم يتم تنظيم تناولها.الخضروات والفواكه من أهم مصادر الفيتامينات.

أسماء الفيتامينات، تاريخ اكتشافها، وظيفتها، مصادرها، أضرار نقصها:

كل من الفيتامينات الـ ١٣ لديها وظائفها المحددة، والتي تعمل معا للوصول إلى الصحة المثلى.هناك ثمانية أنواع من فيتامينات B التي تدعم التمثيل الغذائي الصـحي، ووظيفة الدماغ، وإنتاج الهرمون، وعمليات القلب العادية، وعمل نظام خلية للواجبات العصبية المركزية

١. فيتامين (أ :A)

- ✍ الاسم: الريتينول. تم اكتشافه عام ١٩٠٩ .
- ✍ ما الوظيفة: مركب الكاروتين المسئول عن نقل الضوء إلى شبكية العين.
- ✍ المصادر الأكثر شيوعاً: زيت كبد الحوت، اللحم، البيض، الكبدة، الكلاوي، الجبنة.
- ✍ الأمراض الناتجة عن نقصه: نقصه يؤدي إلى العمى الليلي.

٢. فيتامين (ج:C)

- ✍ الاسم: حمض الأسكوربيك. تم اكتشافه عام ١٩١٢ م.
- ✍ الوظيفة: مهم في تركيب الكولاجين، البروتين المكون لإطار أنسجة الجسم.
- ✍ المصادر الأكثر شيوعاً: الفواكه، الخضروات، البرتقال، الليمون.
- ✍ الأمراض المرتبطة بنقصه: نقصـه يؤدي إلى داء الاسـقربوط (داء ضـعف الشـعيرات الدموية)، والذي يتميز بوجود الشعيرات الدموية الهشة، وسوء التئام الجروح، وتشوه العظام عند الأطفال .

٣. فيتامين (ب١:B1)

✍ الاسم: الثيامين. تم اكتشافه عام ١٩١٢ م.

✍ الوظيفة: يعمل بمثابة أنزيم محفز في عملية الأيض (التمثيل الغذائي) في الجسم

✍ المصادر الأكثر شيوعاً: الحبوب الكاملة، الأرز، البقوليات، جنين القمح.

✍ الأمراض الناتجة عن نقصه: أهمها مرض البري بري، وهو مرض يصيب الجهاز العصبي والقلب.

٤. فيتامين (د:D)

✍ الاسم: مجموعة من المركبات ذات أسماء متعددة.تم اكتشافه عام ١٩١٨ م.

✍ الوظيفة: وهو مع الكالسيوم يساعد على تعزيز صحة العظام.

✍ المصادر الأكثر شيوعاً: أشعة الشمس تعزز تصنيع كمية كافية من فيتامين (د) في الجلد.

✍ الأمراض الناتجة عن نقصه: يمكن أن يؤدي نقصه إلى لين العظام في الكبار وتشوه العظام (الكساح) لدى الأطفال .

٥. فيتامين (ب٢:B2)

✍ الاسم: الريبوفلافين. تم اكتشافه عام ١٩٢٠ م.

✍ الوظيفة: ضروري كعامل مساعد للإنزيمات المحفزة للتفاعلات الكيمائية في الجسم.

✍ المصادر الأكثر شيوعاً: منتجات الألبان، البيض، الخضروات الورقية الخضراء.

✍ الأمراض الناتجة عن نقصه: نقصه يسبب التهاب الأغشية المبطنة للفم والجلد.

٦. فيتامين (هـ:E)

✍ الاسم: مجموعة من المركبات ذات أسماء متعددة. تم اكتشافه عام ١٩٢٢ م.

✍ الوظيفة: مضادات للأكسدة، تحمي خلايا الجسم من التدمير.

✍ المصادر الأكثر شيوعاً: السبانخ، البروكلي، جنين القمح.

✍ الأمراض المرتبطة بنقصه: نقصه يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم (الأنيميا).

٧. فيتامين (ب١٢:B١٢)

✍ الاسم: كوبالامين. تم اكتشافه عام ١٩٢٦ .

✍ الوظيفة: أحد العوامل الأساسية في تركيب الحامض النووي (المادة الوراثية للخلايا.

✍ المصادر الأكثر شيوعاً: اللحوم، الأسماك، البيض، منتجات الألبان.

✍ الأمراض المرتبطة بنقصه: نقصه يؤدي إلى فقر الدم (الأنيميا)، وأيضا ما يسمى فقر الدم الخبيث.

٨. فيتامين (ك:K)

✍ الا سم: يعرف بـ شكل عام بفيتامين التجلط، وهو يـ شمل مجموعة من المركبات تحمل أسماء متعددة. تم اكتشافه عام ١٩٢٩ م.

✍ الوظيفة: عامل أساسي في تشكيل عوامل تجلط الدم

✍ المصادر الأكثر شيوعاً: السبانخ، الخضروات الورقية، البروكلي، الكرنب، السمك، الكبدة، اللحوم، البيض.

✍ الأمراض المرتبطة بنقصه: نقصه يمكن أن يؤدي إلى نزيف غير طبيعي.

٩. فيتامين (ب٥:B٥)

✍ الاسم: حمض البناتوثينيك. تم اكتشافه عام ١٩٣١ م.

- الوظيفة: يدخل في تركيب بعض المركبات الهامة التي تســاعد على تحلل الأحماض الدهنيه وتصــنيع الكولســترول في الجســم، ويســتخدم في الطب الطبيعي كبديل للكروتيزون، كما أن وجوده مطلوب للنمو الصحي والطبيعي للشعر.
- المصادر الأكثر شيوعاً: معظم الأطعمة خاصةً في البقوليات، الخضراوات، البيض، اللحوم الحمراء، الحبوب الكاملة، وغذاء ملكات النحل.
- الأمراض الناتجة عن نقصـه: متلازمة القدم المحترقة، الحساسـية، نقص هرمون الغدة الكظرية، مرض أديسون، وروماتويد المفاصل.

١٠. *١٠.فيتامينH) أو:(B٧

- الاسم: بيوتين. تم اكتشافه عام ١٩٣١ م.
- الوظيفة: يعتبر ضروريا لتصــنيع هرمون الأنســولين، والأجســام المضــادة، وبعض الإنزيمات، ويقوم بالمساعدة في التمثيل الغذائي.
- المصــادر الأكثر شــيوعاً: متوفر في جميع الأغذية الطبيعية تقريبا، ويوجد في الكبد والخميرة
- الأمراض الناتجة عن نقصــه: نقصــه يكون غالباً نتيجة عيوب في اســتخدامه (التغذية على بياض البيض النوء)، وليس لنقصه في الغذاء لأنه يصنع بواسطة البكتيريا المعوية. ونقص البيوتين نادر لأن كميه كبيره منه يعاد اســتخدامها عدة مرات قبل إخراجه في البول. وأعراض نقصـه تكون على هيئة تقشرـ الجلد، سـقوط الشـعر، فقدان الشـهية، تلف الألياف العصبية.

١١. فيتامين (ب٦:B٦)

- الاسم: البيريدوكسين. تم اكتشافه عام ١٩٣٤ م.
- الوظيفة: عامل مساعد للإنزيمات .

- ✍ المصادر الأكثر شيوعاً:الحبوب الكاملة، الخضروات،الكبدة، الفول، السمك.
- ✍ الأمراض الناتجة عن نقصه: نقصــه يؤدي إلى التهاب الجلد والفم، والغثيان، والقيء، والضعف، والدوخة وفقر الدم (الأنيميا).

١٢. فيتامين (ب٣:B٣)

- ✍ الاسم: النياسين. تم اكتشافه عام ١٩٣٦ م
- ✍ الوظيفة: يلعب دوراً أ سا سيا من ضمن الإنزيمات الم ساعدة في عملية التمثيل الغذائي للجسم.
- ✍ المصادر الأكثر شيوعاً: منتجات الألبان، البيض، السمك، البقوليات.
- ✍ الأمراض الناتجة عن نق صه: نق صه يـ سبب التهاب في الجلد والم ستقيم والمهبل والفم، وكذلك تأخر النمو الذهني.

١٣. *١٣فيتامين (ب٩:(B٩

- ✍ الاسم: حمض الفوليك. تم اكتشافه عام ١٩٤١ م.
- ✍ الوظيفة: هو عامل مهم في تركيب الحامض النووي (المادة الوراثية للخلايا).
- ✍ المصادر الأكثر شيوعاً: الخضروات الورقية، الفواكه، البقوليات المجففة، البازلاء.
- ✍ الأمراض المرتبطة بنق صه: نقص حمض الفوليك يؤدي إلى فقر الدم ***megaloblastic***).. ***anemia***)

ما هو منشأ الفيتامينات؟

إن منشـأ الفيتامينات نباتي، لكنها توجد في أعضـاء الحيوان، حيث تنتقل إليه عن طريق التغذية بالنبات. كما أن فيتامين (أ) و (د) ينشـــأ ويتكون في كبد الحوت من جراء طعامه بالعضويات البحرية النباتية المنتشرة في البحار.

والعلم الحديث قد صنع الفيتامينات المكثفة المصنعة والمتنوعة وبشكل دوائي، للذين لا يتيسرـــ لهم التغذية من الطبيعة، لعدم وجود بعض النباتات التي تحتوي تلك العناصر في بلادهم. لكن اللذين يتغذون باســتمرار وفق المجموعات الغذائية الأســاســية، لا حاجة لهم لأن يهتموا بالفيتامينات الدوائية، إذ توجد في غذائهم الكميات الكافية من أنواع الفيتامينات التي يحتاجها الجسم.

نقص الفيتامينات:

الغياب أو النقص النســـبي للفيتامينات في الغذاء يؤدي إلى حالات وأمراض نقص مميزة. وعلى الرغم من ذلك هناك متلازمات معينة مميزة لنقص فيتامينات معينة.و بالنســـبة للفيتامينات القابلة للذوبان في الماء هناك أمراض نقص معينة: البري بري (نقص الثيامين)، التهاب الشفتين، التهاب اللسان، التهاب الجلد الدهني، حساسية الضوء (نقص الرايبوفلافين)، البلاجرا أو الحصاف (نقص الناياسين)، التهاب الأعصاب الطرفية (نقص البيريدوكسين)، فقر الدم الخبيثة، حموضـــة البول بالميثيل أمونيا، فقر الدم الضـــخم الأرومات (فقر الدم بعوز الفيتامين ب١٢ و أ ونقص حمض الفوليك) والإســقربوط (نقص حمض الأسـكوربيك). ويمكن تجنب نقص الفيتامينات عن طريق تناول أطعمة من أنواع مختلفة بكميات كافية.وبســـبب ذوبان هذه الفيتامينات في الماء فإن الزيادة منها تفرز في البول وبالتالي فهي لا تتراكم بتركيزات ســـامة إلا نادراً ولنفس السبب فإن تخزينهم داخل الجسم محدود يجب أن يتم تناولهم بصورة منتظمة

(با ستثناء الكوبالامين) أما بالنسبة للفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، فإن الحالات المؤثرة على هضـــم وامتصـــاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون مثل البراز الدهني، والاضـــطرابات في الجهاز الصـــفراوي، تؤدي جميعاً إلى النقص، مما يؤدي إلى متلازمات تختلف حســـب الفيتامين الناقص، فمثلاً نقص فيتامين أ يؤدي إلى العشى ـــ الليلي وجفاف العين، ونقص فيتامين د يؤدي إلى الكساح، ونقص فيتامين هـــــ -نادر الحدوث- يؤدي إلى ا ضطرابات ع صبية وأنيميا في المواليد الجدد، ونقص فيتامين ك وهو أيضـاً نادر جداً في البالغين يؤدي إلى النزيف في المواليد الجدد. وبسبب قدرة الجسم على تخزين كميات زائدة من الفيتامينات القابلة للذوبان في الـدهون يمكن أن يحـدث تســـمم، نتيجـة التنـاول المفرط لفيتـامين أ ود. فيتـامينـات أ والبيتاكاروتين وهـ تعمل كمضادات للأكسدة.

مضادات الفيتامينات :

هي مركبات كيميائية تمنع امتصاص الفيتامين أو تمنعه من إجراء عمله. على سبيل المثال بروتين بياض البيض *Avidin* يمنع امتصاص البيوتين.

والبيريثيامين يشبه الثيامين (فيتامين $B١$)يثبط عمل الأنزيمات التي تستعمل الثيامين.

الكمية الكافية من الفيتامينات:

يجب إتباع نظام غذائي غني في مجموعة متنوعة من الخضـــوات الطازجة، الفواكه، منتجات الألبان، الحبوب الكاملة، الفاصـــوليا المجففة، العدس، اللحوم الخالية من الدهون، والأسماك، التي تساعدك في الحصول على جميع الفيتامينات التي تحتاج إليها . قد يتسبب خطرا على صحتك إذا قمت بزيادة الجرعة من الفيتامينات من خلال المكملات.

هل تعطي الفيتامينات الطاقة؟

كلا. ولكن تساعد الفيتامينات في تحويل الطعام إلى طاقة. فليس بمقدورك زيادة مقدرتك الفيزيائية بتناول كميات إضافية من الفيتامينات.

هل يمكن استبدال الفيتامينات بمحتويات الطعام الأخرى مثل المعادن؟

كلا. لا يمكن ا ستبدال أو الا ستعا ضة عن الفيتامينات بأي من محتويات الطعام الأخرى. والعكس صحيح، إذ لا يمكن استبدال أو التعويض عن محتويات الطعام الأخرى بالفيتامينات.

هل تسبب الفيتامينات زيادة الوزن؟

كلا. فالفيتامينات لا تحتوي على سـعرات حرارية. ولكن مسـتحضرـات الفيتامينات التي تباع بالأسـواق قد تحتوي على سـعرات قليلة في طبقة السـكر المغلفة. ولكن الكمية تعتبر قليلة جدا.

سابعا : الأحماض الأمينية

المكسرات مصدر ها م للأحماض الأمينية

دراسات وأبحاث:

أثبتت الدراسـات الأمريكية أن جسـم الإنسـان بحاجة إلى الأحماض الأمينية المهمة في تركيب البروتينات والأداء العام للجسـم. على وجه الخصـوص، هناك ١٠ من الأحماض الأمينية التي تصنف على أنها "ضرورية"، مما يعني أنها لا تتم بشكل طبيعي من قبل الجسم البشري. بل يجب الحصـول عليها من خلال الأطعمة التي تحتوي على الأحماض الأمينية، فقد أظهرت تقارير جامعة أريزونا بقسم الكيمياء الحيوية، أن الأحماض الأمينية لا يمكن تخزينها في الجسم لاستخدامها لاحقا. لذا فمن المهم تضمين هذه الأحماض الأمينية في النظام الغذائي بشكل ثابت.

وقد أثبتت الدراسـات أن المكسرـات والبقوليات، مثل الفول السـوداني، الجوز واللوز، الكاجو، هي من المصادر الوفيرة للأحماض الأمينية.

وأثبتت الأبحاث أن الأسـماك بكافة أنواعها يمكن اعتبارها مصـدراً كبيراً للعديد من الأحماض الأمينية، وفقا لتقنيات الصحة الطبيعية. وعلاوة على ذلك، فإن الأسماك الدهنية مثل

السلمون، التونة، الرنجة، والسردين، هي أيضا من العناصر الغنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية، بما لها من فوائد في الوقاية من أمراض القلب.

والآن بعد أن تحدثنا باستفاضة عن المواد والعناصر الغذائية سوف نتحدث الآن عن علاقة الغذاء بالصحة والمرض وكيفية العلاج من هذه الأمراض.

العلاقة بين الغذاء والصحة النفسية والعصبية:

وهو العلاقة بين الغذاء والصحة النفسية والعصبية ، فقد تمت دراسة آثار الطعام على الحالة النفسية لعدة آلاف من السنين من قبل الفلاسفة الشرقيين ولقد ذهب العديد من هؤلاء الفلاسفة إلى حد تصنيف الآثار المترتبة على تناول الأطعمة المختلفة ، وقد ذكرت النصوص الهندوسية القديمة آثار الغذاء على السلوك الروحي أيضاً وقامت بتصنيف الغذاء إلى ثلاثة أنواع وهي كالتالي:

- ✓ الأطعمة النقية: وهي مجموعة الفواكه والخضروات الطازجة ومنتجات الألبان والتي تعتبر ضرورية لتحقيق الهدوء والطمأنينة للنفس والعقل وتعمل على زيادة وضوح الذهن وضبط السلوك والتصرف. وينصح بتناولها خصوصا من قبل أولئك الذين يرغبون في السمو الروحي وتعزيز ملكة التأمل العقلي.
- ✓ الأطعمة المحفزة: وهي مجموعة التوابل واللحوم والبيض والبصل والثوم وغيرها من الأغذية التي تستهلك وقتاً لهضمها وتعتبر من الأنواع التي تساهم في تفشي الاضطرابات العصبية والنفسية.
- ✓ الأطعمة الفاسدة: وهي مجموعة السكريات والكربوهيدرات التي تعتبر أساسية في انخفاض القدرة على التفكير وتعطيل عمل الحواس والمساهمة في الأمراض النفسية المزمنة و كذلك تسريع عملية الشيخوخة والوفاة المبكرة.

وإن كانت هذه التقسيمات قائمة على المعتقدات الدينية والفلسفية إلا أنها صحيحة من الناحية العلمية وفي ضـــوء العلم الحديث ، حيث أنه قد ثبت أن هناك عمليات فســـيولوجية معقدة تحدث في الجســـم بعد تناول الطعام وتؤثر هذه العلميات على كيمياء الدماغ وبالتالي على الحالة المزاجية والنفسية ولها انعكا ساتها على سلوك الفرد سلباً أو إيجاباً ، ويختلف ذلك باختلاف نوعيات الغذاء الذي يتناوله الفرد ، ونحن نعلم جميعاً أن التعاليم الإســـلامية قد تضـمنت ذلك قبلاً ، وكذلك ذكر القرآن الكريم هذا الموضـوع في قصـة بني إسرائيل حينما طلبوا أن يتغير طعامهم من المن والسلوى إلى غيرها من الأغذية و هي القثاء والفوم (الثوم) والعدس والبصل والبقوليات فإستنكر النص القرآني ذلك الاستبدال وأعتبر الأولى بأنها الخير و الثانية بأنها الأدنى ﴿... أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ﴾ [سورة البقرة: الآية ٦١]

إذن فالغذاء يؤثر على حالتنا النفســـية والمزاجية ، ولكي لا أطيل عليكم فإنني أورد لكم خمسة قواعد ذهبية تتعلق بالتغذية المثلى للصحة البدنية والعقلية والعاطفية من حيث إتباع نظام غذائي يعمل على تزويد الجســـم بكل احتياجاته من الفيتامينات والمغذيات المفيدة مع تحقيق التوازن بين الصحة البدنية والصحة النفسية والعقلية ، وذلك كما يلي:

- ✓ أولاً: الإكثار من الخضـراوات والفواكه الطازجة حســب قاعدة (٣+٢) التي تحدد الحصـص الغذائية التي يجب أن يتقيد بها الفرد وهي بمعدل ٣ حصـــص من الفواكه وحصـــتين من الخضراوات يومياً.
- ✓ ثانياً: التقليل من تناول الأغذية المطبوخة لفترات طويلة والأطعمة المقلية التي تفقد الكثير قيمتها الغذائية أثناء تعرضـــها لدرجات الحرارة العالية في الطهي ، حيث أن هضـــم هذه الأغذية يصاحبه إطلاق الكثير من المنتجات الثانوية السامة في الجسم والتي من شأنها أن تؤثر سلباً على كيمياء الدماغ وتتسبب في الإحساس بالخمول والامتلاء وتغيير المزاج.

- ✓ ثالثاً: التقليل من تناول الأغذية التي تحتوي على المضافات الاصطناعية مثل المواد الحافظة والمنهكات والألوان مثل المعلبات والمثلجات والعصـــائر الاصـــطناعية وذلك لتقليل الأثر السلبي التراكمي لها داخل أجسامنا.
- ✓ رابعاً: تجنب ما يسـمى ب"لصـوص الصـحة" وهو مصـطلح طريف نسـتخدمه في مجال التغذية وتشمل مجموعة من المواد التي ليست طعاماً بذاتها ولكن تناولها يؤثر سلباً على الشـهية وعملية الهضـم وهي السـكر الأبيض المكرر والكافيين والنيكوتين والكحول ، حيث تســتنزف هذه المواد مجموع المغذيات الحيوية المفيدة وتحرم الجســم من المعادن والفيتامينات بمنع امتصاصها وبذلك تعطل التوازن الغذائي في الجسم مما يؤثر على الدماغ والجهاز العصــبي ، والأهم من ذلك كله دوره في عدم انتظام الحالة النفســية والمزاجية وتظهر أعراضـها في التالي: الصـداع والتعب والأرق ونوبات العصـبية والقلق المفرط وعدم القدرة على التركيز والاكتئاب وكثرة النسيان.
- ✓ خامسـاً: يجب أن يكون تناول الوجبات اليومية اسـتجابة للحاجة الفسـيولوجية الصـحيحة وهي عندما يكون الإحســاس بالجوع موجوداً وهذا كما ورد في الحديث النبوي الشرــيف (نحن قومٌ لا نأكل حتى نجوع) ، و لا ينبغي أن يكون تناول الطعام كبدائل عاطفية أو كوســيلة للهروب من المشــكلات والمصــاعب الحياتية وذلك لتجنب زيادة الوزن المرتبط بالحالات النفســية ، ومراعاة تناول الطعام في بيئة مليئة بالهدوء والاســترخاء والراحة النفسية والمرح بأن يجتمع أفراد الأسرة الواحدة أو الأصدقاء في تناول الوجبات الأساسية.

وأخيراً نوصي الفئات الحساسة من المستهلكين (الأطفال دون سن ١٢ عاماً وكبار السن ، وأصحاب الحالات الصحية المزمنة مثل السكري وضغط الدم ، والسيدات الحوامل والمرضعات) بالاهتمام بالتغذية المتوازنة نظراً لأن عمل الجهاز العصبي لديهم تكون أكثر حساسية وتأثراً

بالغذاء الذي يتناولونه ، وهناك بعض النصـــائح التي يوصي بها خبراء التغذية في هذا الخصوص لتحقيق الاستقرار النفسي والعاطفي وهي مناسبة للجميع ، وهذه النصائح هي:

- ✓ شرب كميات كافية من الماء لكون أن ٨٥% من الدماغ يتكون من الماء.
- ✓ ممارسة الرياضة بشكل معتدل مثل المشي لمدة ٢٠ -٣٠ دقيقة في الصباح الباكر مع شروق الشمس.
- ✓ الحفاظ على النوم المنتظم بما لا يقل عن ٦ ساعات يومية ولا يزيد عن ٨ ساعات.
- ✓ هناك مجموعة من الأغذية "الصــديقة للدماغ" التي يجب تضــمينها في وجباتنا اليومية والإكثار من تناولها مثل بذور اليقطين وبذور زهرة عباد الشـمس والسـبانخ التي تقلل من أعراض الاكتئاب الموسـمي (SAD) المنتشرـ في فترات الشـتاء وخاصـةً في الدول التي يقل فيها التعرض لأشــعة الشــمس ، وثمار الموز الغنية بالحمض ألأميني تريبتوفان والذي منه يتكون مركب ســيراتونين المعروف بدوره في تنظيم كيمياء الدماغ ، حيث يرتبط انخفاض تركيز السيروتونين في الدم بالسلوك العدواني والاكتئاب والاندفاع أو التصرفات الغير مقبولة ، وكذلك المأكولات البحرية الغنية بمركبات أوميغا ٣ ، والشــكولاتة الســوداء (غير محلاة بالسكر).
- ✓ تعزيز الطاقة الإيجابية بنشرـ الروائح الطيبة في المنزل أو ما يطلق عليه اصــطلاحا العلاج بالروائح العطر ية (أرو ماثيرابي) وهو فرع من الطب البد يل ا لذي يســتخدم الزيوت الأساسية البيولوجية للأعشاب والنباتات العطرية ، حيث ثبت أنها تؤثر على الصحة العامة والحالة المزاجية ولها مزايا الاســترخاء وصــفاء الذهن عن طريق تأثير الروائح على المخ وخا صة الجهاز الحوفي المسئول عن حا سة الشم ، وإلى الآن ليس لها آثارٌ جانبية تذكر إذا ما تم استخدامه حسب الإرشادات.

الأغذية التي تحسن الحالة النفسية والمزاج:

هل فكرت مرة من قبل أن ما تتناوله سـواء في الوجبات الأسـاسـية أو الخفيفة يؤثر علي مزاجك وحالتك النفسية بالسلب والإيجاب؟

هناك علاقة وطيدة ومتناغمة بين التغذية والمزاج، حيث تؤثر بعض الأكلات علي المزاج العام للفرد وتزيد من شـعوره بالسـعادة وترفع من معنوياته، وذلك عن طريق زيادة نسـبة هرمون الشعور بالفرح في الدماغ.

ومن بين أهم الأكلات التي تؤثر علي مزاج الشـخص بشـكل إيجابي الأسـماك والمأكولات البحرية بأنواعها، كما تلعب الشـيكولاته نفس الدور. وتأتي الحبوب الكاملة والخبز والمعكرونة والبقوليات في المراحل التالية.

ويأتي السبب الرئيسي وراء دور الطعام في تعديل الحالة النفسية للشخص في تأثير الطعام الذي يتم تناوله علي نسـبة السـيروتونين في الدماغ. والسـيروتونين هو هرمون الشـعور بالفرح، وتؤثر هذه المادة علي مزاج الشـخص ومشـاعره، حيث يشـعر الشـخص عند زيادتها في دماغه بالسـلام والنعاس كما الحال عند تناول أنواع معينة من الطعام كالأسـماك. كما أن للسـيروتونين تأثير جيد للغاية علي من يعاني من الكآبة أو الضغط النفسي أو سوء المزاج.

وأهم الأغذية والفيتامينات التي ترفع معنويات الشخص هي:

✍ الأسماك وزيوت الأسماك:

يقصـد هنا الإشـارة إلي السـمك الغني بالأوميجا ٣ والأحماض الدهنية، حيث يسـاعد أكل السـمك الغني بمادة الأوميجا ٣ والأحماض الدهنية علي تبديل حالة الكآبة وسـوء المزاج بشـكل كبير. وتتوافر هذه المادة بكثرة في سـمك الليمون والتونة وسردين والرنكة وملحقات زيوت السمك.

✍ الشوكولاته (الشيكولاته):

تحتل الشـــيكولاته المرتبة الثانية في التأثير علي تحســـين المزاج العام ورفع معنويات الشخص الذي يتناولها، وذلك لا يعود فقط لوجود السكر في الشوكولاته والذي له دوراً كبيراً في رفع نسبة السيرتونين في المخ، فأكل الشيكولاته يؤثر علي إرسال إشارات للمخ تلعب في تحسين الحالة النفسية للشخص بشكل ملحوظ. فعندما تولد لديك رغبة شديدة في تناول الشيكولاتة فذلك يعني أنك في حاجة لتحسين مزاجك.

✍ الأغذية التي تحتوي علي النشويات:

تلعب الأغذية الغنية بالنشـويات كالمعجنات والمعكرونة والمناقيش والبطاطس وحتى الخبز دوراً كبيراً في تحســين مزاج الفرد، وذلك لدورها الكبيرفي تعزيز نسـبة السـيروتونين في المخ والتي تنعكس بشكل إيجابي علي نفسية الشخص ومزاجه العام.

✍ الأغذية التي تحتوي علي فيتامين د:

يعرف فيتامين د أيضاً بفيتامين الشمس، وذلك لإمكانية الحصول عليه من خلال التعرض للشـمس ولو لمدة سـاعة أو ٤٥ دقيقة في الأسـبوع. ولهذا الفيتامين تأثير كبير علي تحســين مزاج الشخص ونفسيته ورفع معنوياته. ويمكن الحصول علي فيتامين د أيضاً من خلال تناول الحليب المدعم وسمك السلمون.

يلعب فيتامين ب أيضـاً دوراً كبيراً في تحســين المزاج العام وتحســين حالة الشـخص ورفع معنوياته، وذلك لتأثيرها علي زيادة نسبة السيروتونين (هرمون السعادة والفرح) بالدماغ. وتعد الفاصــوليا المجففة ومشــتقات الألبان والبيض والدجاج والســمك والحبوب الكاملة والأفوكادو والموز من أهم الأكلات الغنية بفيتامين ب علي الإطلاق.

وأهمية فيتامين ب القصــوى في أنه يمكن إدخاله في برامج وأنظمة الرجيم دون إن يؤثر عليها بالسلب، حيث أنه يتوافر بكثرة في الحبوب الكاملة والفاصوليا والشوفان وجميعها مواد

بطيئة الهضم وتتوافر في أغلب أنظمة وبرامج الرجيم لقدرتها علي تحسين المزاج وتعديله.

وتجدر الإشارة هنا إلي أن التمارين الرياضية تلعب دوراً كبيراً في تحسين المزاج العام للشخص وتخفف من حدة الضغوط اليومية، وفي الوقت نفسه تعد عاملاً مساعداً لخسارة الوزن وتؤثر بشكل إيجابي ليس في علي برامج وأنظمة الرجيم المختلفة بل وعلي جميع أجهزة وأعضاء الجسم.

كما أن تناول الوجبات المتوازنة خلال اليوم وبانتظام له أثر بالغ علي تحسين الحالة النفسية والمزاجية للشخص، وعلي إنتاج هرمون الشعور بالفرح بكثرة.

الأغذية التي تساعد على زيادة التركيز

وتقوية الذاكرة أثناء الدراسة

هل تعاني من مشاكل واضطرابات في الذاكرة ؟ كأن تنسى مثلا النقاط الرئيسية لموضوع تتحدث فيه أو تنسى أين وضعت مفاتيحك الخاصة وهل تعاني من ضعف التركيز دائما؟ إذا كنت تعاني من كل ذلك فلك أن تعرف أن العقل اليقظ المتنبه هو أساس سعادتك وتأقلمك مع المجتمع، ولكن الضغط المتواصل يجهد عقلك وكذلك المواد المؤكسدة (كالشقائق الحرة) تدمر الاتصالات العصبية مما يتسبب على المدى البعيد في إتلاف الخلايا العصبية التي تعتبر أساس تكوين المخ والجهاز العصبي بأكمله وتؤدي إلى خمول وبطء في رد الفعل وفقدان في الذاكرة إلى أن ينتهي الأمر بأمراض خطيرة كالزهايمر.

أطعمة مفيدة للذاكرة:

فعليك أن تبدأ في المحافظة على عقلك وحمايته من الآن عن طريق تناول الأطعمة التي تقوي الجهاز العصبي والمخ، وعلى رأس هذه الأطعمة تكون الأطعمة المحتوية على المواد المضادة للأكسدة الموجودة في كل الفواكه والخضروات والبقوليات والشاي، وتقليل استخدام القهوة والبعد تماما عن المشروبات الكحولية وإليك أهم الخطوات وأنواع الطعام التي سوف تساعدك في الحفاظ على عقلك سليما ونشطا طوال حياتك.

١- انظر إلى أهمية تحسين الوظائف العقلية:

فتحسين الوظائف العقلية من شأنه أن يقوي الذاكرة ويزيد التركيز ويساعدك على التحكم في مشاعرك وعواطفك والتعبير عنها بشكل أفضل ويساعد أيضا على المحافظة على الصحة بشكل عام، بالإضافة إلى ذلك فإن العقل السليم سوف يساعد على تحسين علاقاتك مع الآخرين ولذلك عليك أن تحرص على المحافظة على عقلك وحمايته قدر الإمكان بتناول المواد المضادة للأكسدة.

ولك أن تعلم أن الأداء العقلي يكون أفضل عندما تقلل من الضغوط الواقعة عليك والتي قد تؤدي في نهاية الأمر إلى موت الخلايا العصبية، حيث أن الضغط والقلق والتوتر والأرق وتناول المواد الكيميائية السامة والهرمون مثل الكورتيزول يؤدي إلى إعاقتك عن التفكير والتذكر.

٢- استخدم بعض المكملات الغذائية والأطعمة الوقائية لإبطاء شيخوخة المخ:

حيث أن الحفاظ على العقل وإبطاء الشيخوخة يحسن من أدائك العقلي كما لو كنت طفلا في العاشرة من عمره وهذا لا يحدث إلا بالأطعمة المضادة للأكسدة حيث أنها تخلص الجسم من الشقائق الحرة الضارة ولذلك يجب أن تحرص على أن يتضمن نظامك الغذائي أطعمة مضادة للأكسدة.

يجب إن تراجع الطبيب قبل أن تغير نظامك الغذائي واطلب منه أن يضيف إليك الأطعمة التي تساعد على تحسين وظائف العقل.

٣- تناول الأطعمة الغنية بعنصر السيلينيوم:

حيث أن السيلينيوم هو عنصر معدني مضاد للأكسدة وله دور أساسي في تحسين وظائف العقل، وقد أثبتت الدراسات الطبية أن النقص في نسبة السيلينيوم في الجسم يكون نتيجته ضعف في الذاكرة والمزاج السيء وانخفاض في القدرة على التركيز في حين أن زيادة نسبته تقوي الذاكرة وتحسن المزاج وتزيد القدرة على التركيز والتفكير، فاحرص على تناول السيلينيوم بنسبة لا تقل عن ٥٥ ميكروجرام يوميا.

- تناول الخبز فهو يحتوي على ١٠ ميكروجرام من السيلينيوم لكل شريحة.
- التونة تحتوي على ٦٣ ميكروجرام من السيلينيوم لكل ٣ أوقية.
- البندق البرازيلي يحتوي على ٢٧٠ ميكروجرام من السيلينيوم لكل نصف أوقية.

٤- تناول السمك وزيت السمك:

فهو يحتوي على السيلينيوم والفيتامينات مثل فيتامين A,D بالإضافة إلى بعض العناصر كالماغنسيوم والفسفور واليود (في حالة الأسماك البحرية)، وزيت السمك هو مصدر هام جدا للدهون المسئولة عن نمو وتكوين المخ في الأطفال والرضع، فعليك تناول ما لا يقل عن ١٤ أوقية (٣٩٦جرام) من السمك أسبوعيا.

٥- تناول الأطعمة المحتوية على فيتامين B :

حيث فيتامين ب يحافظ على الأعصاب ويساعد على إفراز المواد الكيميائية اللازمة لعمليات الاتصال العصبي داخل الجسم، حيث أن فيتامين ب٦ وب ١٢ وحمض الفوليك تجعل الناقلات العصبية في الجسم تعمل بكفاءة، ولم يثبت أن فيتامين ب يساعد على تحسين التفكير،

ولكن قد ثبت أنه إذا قلت نسـبة فيتامين ب في الجسـم يحدث اضـطراب في الأداء العقلي ومازالت الأبحاث والدراسـات مسـتمرة لمعرفة فائدة فيتامين ب في علاج الزهايمر، وأهم المصادر الغذائية لفيتامين ب هي اللحوم (كالحوم الديك الرومي والضأن) وبذور عباد الشمس والمأكولات البحرية والحمص والبطاطس والموز.

٦- تناول الأطعمة المحتوية على اللتيولين:

لأنه يقلل من فرط نشـاط الخلايا المناعية (الدبقية) التي تدمر المخ عند زيادتها وهو يوجد بكثرة في الكرفس ويوجد أيضا في السبانخ والجزر وزيت الزيتون.

٧- تناول الأطعمة المحتوية على صبغات الكارتينويد والفلافونويد:

لأنها تسـاعد على بطء تلف خلايا المخ مع تقدم السـن، وهي موجودة في الأوراق الخضراء، والخردل، والسبانخ واللفت والكرنب.

جرب سندويتش السبانخ والبطاطس المشوية.

تناول الكرفس فهذه الثمرة الصـغيرة مفيدة جدا لصـحة المخ لأنها تمنع الالتهاب والأكسـدة وهما عمليتين رئيسـيتين في تلف خلايا المخ وحدوث الزهايمر ولذلك فالتوت يعد هو الأكثر فائدة في تقوية الذاكرة على المدى القصير.

جرب تناول التوت الني أو المطهي.

٨- تناول الطعام الغني بفيتامين E :

لأن فيتامين E مضاد للأكسدة وهو يقي من الإصابة بالخرف أو الزهايمر، فتناول أوقية (٣٠ جرام) من المكسرات أو الحبوب يوميا، أو تناول المكملات الغذائية المحتوية على ٢٠٠- ٤٠٠ جرام تقريبا مع فيتامين سي أيضا يزيد من فعالية وتأثير فيتامين E، وهو يوجد في بعض الأطعمة مثل بذور عباد الشمس والبطاطا واللفت وزيوت الطبخ النباتية.

جرب خلط بذور عباد الشمس مع الطعام الذي تتناوله.

١٠- أضف الكركم إلى نظامك الغذائي:

لأن الكركم يساعد على تنشيط الجينات التي تحافظ على المخ وتخلصه من المواد التي تتراكم عليه وتضعفه وتدمر خلاياه، وقد كشفت الدراسات انخفاض نسبة الإصابة بالزهايمر في السكان الهنود لأنهم يستخدمون الكركم بكثرة في غذائهم، والكركم موجود في الخردل الأصفر.

احرص على إضافة الكركم إلى نظامك الغذائي.

١١- تناول الأطعمة المحتوية على أوميجا-٣

حيث أوميجا -٣ تعد من أهم المواد المفيدة للمخ لأنها توفر الأحماض الدهنية اللازمة لتحسين الأداء العقلي وتقوية الذاكرة، وتجد اوميجا-٣ في الأسماك الزيتية (كالسلمون والبلطي)، والجوز وبذور الكتان.

جرب استخدام بذور الكتان.

١٢- استخدم المكملات الغذائية والفيتامينات التي تقوي الذاكرة ولكن عليك مراجعة الطبيب أولا إذا كنت تأخذ أدوية للمخ والأعصاب:

الأسبرين يحسن الدورة الدموية ويمنع تلف الشرايين والذي يعد سبب أساسي في فقدان الذاكرة. يعتبر الأستيل-ل-كارتينين وحمض الألفا ليبوليك تحسن من أداء المخ لأنها تحسن نشاط الميتوكوندريا الجنكو- بيلوبا: وهو مكمل غذائي مضاد للأكسدة، ويحسن من الإدراك. الإنزيم المساعد :١٠ Q مضاد للأكسدة يقلل من الالتهابات ويقي من مرض الشلل الرعاش.

١٣- جرب هذه الأطعمة التي يوصى بها لحماية المخ.

✍ المكسرات: تحتوي على الدهون المشبعة الأحادية وهي تحمي الشرايين من التصلب وهي مصدر لمادة السيروتونين.

- الكريز والعنب البري والتوت تعمل على حماية الجهاز العصـــبي من المواد المؤكســـدة وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- تحذير: بعض بذور النباتات مثل التفاح والبرقوق تكون سامة.
- فول الصويا يحتوي على البروتينات والألياف والدهون الخاصة بالقلب والأوعية الدموية.
- تحذير: لا تتناول الفاصـوليا واللوبيا النيئة لأنها تكون سـامة ولكن يجب أن تغسـل جيدا ويتم طهيها على النار واحذر أيضـا من وضـعها على نار هادئة لأن ذلك يزيد من نسـبة السم بها لاحتوائها على السيانيد.
- عصـير الطماطم وصـلصـة المكرونة الاسـباجتي تحتوي على حمض الفوليك والليكوبين والمواد الغذائية الأخرى التي تحافظ على حيوية الشرايين.
- تحذير: أوراق الطماطم وسيقانها تكون سامة.
- زيت الزيتون وزيت الكانولا وزيت الجوز وزيت الســمك وبذور الكتان تحتوي على الدهون الأحادية المشـبعة المهمة للقلب، والدهون النباتية أكثر فائدة للمخ من الدهون المشـبعة لذلك يفضـل تناول الفول السـوداني وعباد الشـمس وغيرها من مصـادر الزيوت الغير المشبعة الأخرى.
- الشـــيكولاته (التي تحتوي على ما يقل عن ٧٠% من الكاكاو): تســاعد على إفراز الدوبامين والفلافونويد المهم للقلب والشرايين.
- الشـاي والعنب: يحتويان على مادة مضـادة للأكسـدة ومضـادة للالتهابات التي تحمي خلايا المخ من التلف.

✍ عصير الرمان: بينت الدراسات أن عصير الرمان مفيد جدا في تحسين الأداء العقلي.

✍ الثوم والزنجبيل: يعملان كمضادات أكسدة ويمكن إضافتهما إلى معظم أنواع الطعام التي تفضلها.

١٤- تجنب الأطعمة المصنعة: حيث أنه كما يوجد أطعمة مفيدة للمخ يوجد أيضا أطعمة ضارة جدا للمخ وتشـــمل هذه الأطعمة اللحوم الدهنية والمصـــنعة والكعك والحلويات، والوجبات الغذائية عالية السكر حيث أثبتت الدراسات أن السكر يضر بأنسجة الجهاز العصبي الذي قد يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب وانفصام الشخصية.

الكحوليات تؤثر تأثير بالغ السوء على المخ وتتسبب في مشاكل في الإدراك وتسبب أيضا الخرف.

١٥- اضبط نظامك الغذائي حسب سنك: فحاجتك لمضادات الأكسدة تختلف حسب مرحلتك العمرية مع حدوث اختلاف في الشـــهية والذوق وتغير في طريقة عمل أجهزة الجســـم وأعضـــائه كالمعدة وغيرها كما أن مع تقدم الســـن تتغير الاحتياجات الغذائية ويزداد احتياج جسمك لمضادات الأكسدة.

١٦- اشرب مزيج من الأعشـــاب ، وكذلك البروتين الموجود في صـــورة بودرة، مع عصـــير التوت والحليب

تحذير: البذور السامة تشمل التفاح والبرقوق لأنها تحتوي على مواد سامة كالسيانيد.

نصائـــح:

- العقل السـليم في الجسـم السـليم فاحرص على أداء التمارين الرياضـية إلى جانب الغذاء المفيد للمخ.
- تناول كميات مناسبة من أوميجا-٣ يلغي الحاجة إلى الأسبرين.

- الأحماض الدهنية مثل اوميجا-٣ الموجود في الأسـماك والمكسرات والبذور يسـاعد على تحسين الأداء المخي ويمنع انسداد الشرايين ويقلل من الاكتئاب.
- هناك العديد من أطعمة المخ الممتازة والغير مكلفة مثل الفيتامينات.

تحذيـــرات:

- الدهون المشبعة تسبب انسداد شرايين الدماغ وتزيد من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية.
- حاول دائما أن تغير وتطور من نظامك الغذائي بعد الرجوع إلى طبيبك الخاص.

أطعمة هامة تقوى الذاكرة وتحارب النسيان:

قد تسـبب لنا الضـغوط اليومية في الحياة والبيت والعمل لسـاعات طويلة إلى الضـغط والتوتر والمسئوليات إلى لا تنتهي، من البيت والأطفال مروراً بالشارع وازدحام السير، إلى ضغوط العمل اليومية، فكل ذلك يخلق جواً مشـــحوناً بالتوتر، مما يؤدى بنا إلى النســـيان وعدم تذكر التفا صيل المهمة، فربما ننسى أ سماء الأ شخاص، أو أرقام التليفون، فنتعرض للمواقف الـسخيفة أمام أصدقائنا، لهذا فالراحة والفصل قليلاً عن الضغوط، والعناية اليومية بأنفسنا قد تقلل قليلاً من هذا الجو المشحون.

كما أن هناك بعض الأطعمة والأغذية الطبيعية التي تحارب النسـيان، فتنشـط من أداء المخ وتقوى الذاكرة، فتســاعدكِ على التذكر، لهذا أقدم لكِ في هذا المقال أهم تلك الأغذية مع عرض سريع لفوائدها، لتتمتعي دائماً بالذاكرة القوية ولا تتعرضي للمواقف السـخيفة غير المحببة لكِ.

التوت:

يســـميه علماء التغذية بأنه مقاوم للعمر بالنســـبة للمخ، لأنه يحتوى على الكثير من مضادات الأكسدة والتي تساعد المخ على النشاط والقوة.

البصل الأحمر:

عرف البصـــل من الطب القديم بأنه يعالج أمراض الذاكرة، كما لم يخلو البصـــل من موائد المصريين القدماء، لهذا فقد أثبت فعاليته عبر السنين.

الشاي الأخضر:

كوب من الشاي الأخضر في الصباح يزيل الترسبات الليفية من على الدماغ والتي تؤدي إلى ظهور مرض الألزهايمر وضعف الذاكرة بشكلٍ عامّ. وهكذا يحافظ الشاي الأخضر على الدماغ ويمنع عنه الشيخوخة.

الكرز:

ثمرة الكرز أو الكريز الأحمر مليئة بمضادات الأكسدة المجددة والمنشطة لخلايا المخ.

الباذنجان:

يحتوى هو الآخر على مضادات الأكسدة، وخاصة مادة "النياسين" والتي تساعد خلايا المخ على الاحتفاظ بالمعلومات، كما يســاعد الباذنجان في احتفاظ خلايا المخ بدهون الأوميجا ٣، التي تنشط المخ وتعيد حيوية الخلايا.

البر وكلى:

البر وكلى ملئ بحمض الفوليك، وهو هام جداً لنشاط المخ، ولتنشيط الذاكرة.

إكليل الجبل (الروزمارى):

ثبت علمياً أن رائحة إكليل الجبل فقط يمكنها تنشـــيط الذاكرة وتقويتها، ولهذا فعد إضافته إلى طعامكِ يزيد من مفعوله في تقوية خلايا المخ ومكافحة النسيان، وذلك لاحتوائه على حمض "الكارونسيك" الذي يعمل بقوة على محاربة الزهايمر.

الأسماك الدهنية:

كالسرـدين والتونة والماكريل، كلها أطعمة غنية بدهون الاوميجا ٣ التي تقوى نشـاط المخ.

المكسرات:

المكسرات بجميع أنواعها لاحتوائها على كمية عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة مثل دهون الأوميجا ٣، وأيضاً فيتامين بى ٦، الذي يعدّ مكوّنًا أساسياً في تركيب الناقلات العصبية فيساعد على زيادة سرعة الدماغ في أداء العمليات الحسابية، كما أن المكسرات هي المسئولة عن تنشيط المخ، وتقوية خلاياه، واستعادة الذاكرة ومحاربة النسيان .

التفاح:

ثمرة التفاح مليئة بمادة مضـادة للأكسـدة تسـمى "كيروسـتين" وهى من المواد التي تحارب الزهايمر في الجسم.

الطماطم:

تحتوى الطماطم على مادة " الليكوبين" وهو من أهم المواد المضـادة للأكسـدة، والتي تحمى خلايا المخ من الأضرار التي تنتج من العادات الخاطئة.

الكركم:

الكركم من أهم التوابل القوية في مكافحة النسـيان والتي يمكنكِ إضـافتها إلى طعامكِ، حيث أن له المفعول الساحر على خلايا المخ، ومكافحة الزهايمر.

العنب والزبيب:

كلها فواكه مليئة بفيتامين "سرى"، والذي يقوى خلايا المخ ويزيد من عمرها، ويقوى الذاكرة.

حبوب القمح:

القمح والشــوفان وما شــابه من الحبوب الكاملة تحتوي على الألياف التي تقلّل من مستوى الكولسترول في الدم وتساعد على وصول الدم إلى الدماغ. وتستمرّ هذه النشويات في إمداد الجسم بالجلوكوز طوال اليوم لإمداد الجسم والدماغ بالطاقة.

الشوكولاته الداكنة:

الشــوكولاتة الداكنة تحتوي على كثير من مضــادات الأكســدة التي تكافح الجزيئات الحرّة وبالتالي تقاوم شيخوخة الدماغ وتحافظ على سرعة عمليات الحفظ والاسترجاع.

أغذية لتقوية العظام و العمود الفقري:

أنتشر في الأيام الأخيرة مرض هشــاشــة العظام عند العديد من الأفراد باختلاف الأعمار والأجسام، وهناك انتشار غير عادي في حالات الإصابة بأمراض العظام بكافة أنواعها والتي يعاني منها العديد من الأفراد ولا يجدون لها حل، لكن هناك العديد من الأغذية المفيدة للجسم والتي تفيد العظام بشكل خاص أيضاً، فهي تعمل على تقوية العظام بالإضافة إلى العمود الفقري الذي يعاني من ألامه العديد من الأفراد أيضــاً ويعتبر من أصـعب الألأم الموجودة في العظام لأنه يعتبر في مكان حساس بالجسم جداً، الآن نعرض لكم العديد من الأغذية التي تفيد في تقوية العظام بوجه عام بالإضافة إلى العمود الفقري.

أهم الأطعمة المفيدة للعظام والعمود الفقري:

١- الحليب ومشتقاته:

يعتبر الحليب ومشتقاته من أهم العناصر الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية جداً من الكالسيوم بالإضافة إلى العديد من أنواع الفيتامينات المختلفة المفيدة للجسم، والتي تعمل أيضاً على نمو العضلات بشكل سليم عند الأطفال والكبار مما يقلل من الإصابة بأمراض العظام والعمود الفقري.

٢- الموز:

يعتبر الموز من أهم الفواكه التي من الممكن أن يتناولها الإنسان، بالإضافة إلى أن الموز من أشد الفواكه إعجاباً لدى الأطفال والكبار، كما أنه غني بالمعادن والحديد بالإضافة إلى البوتاسيوم ، كل هذه العناصر تجعله من الأغذية المفيدة التي تدخل جسم الإنسان كما أنه يمنع انتشار النواة الحرة الموجودة داخل جسم الإنسان مما يساعد في تقليل الأمراض.

٣- عصير البرتقال:

من المعروف لدى العديد من الأفراد أن البرتقال وعصير البرتقال يحتويان على فيتامين سي بنسبة عالية جداً الذي يعمل على إمداد الجسم بفائدة لا حصر لها، بالإضافة إلى أنه يحتوي على نسبة من الكالسيوم، لكن ليست هذه الفكرة أنه به نسبة من الكالسيوم! ، بل فهو يساعد أيضاً على امتصاص العظام للكالسيوم بشكل فعال وسريع مما يساعد في تقوية العضلات والعظام بشكل جيد وفعال.

٤- سمك السلمون:

تحتوي الأسماك على العديد من الأحماد والمعادن المغذية للجسم بشكل فعال، بالإضافة إلى أنه يحمي الجسم بشكل كبير جداً من الإصابة بالأمراض مثل القلب والشرايين وما شابه ذلك، كما أن تناول الأسماك يساعد في تنشيط العضلات وحركة العظام لما به من طاقة، كما أنه يحتوي

على حمض الأوميجا ٣ المفيد للجسم جداً في العديد من الفوائد، بالإضافة إلى أنه يحتوي على الكالسيوم الذي يساعد في تغذية العظام بشكل صحي.

٥- الجوز البرازيلي، اللوز، العدس والحمص:

تحتوي كل هذه العناصر على معدن الماغنسيوم الذي يساعد في بناء الجسم وتقوية العظام، وينصح بتناول الأطفال لهذه الأشياء بشكل شبه مستمر بالأخص في مراحل نموهم الأولى.

٦- الكرنب:

يحتوي الكرنب على نسب عالية من الكالسيوم، ومن المعروف أن الكالسيوم يقوم ببناء الجسم بشكل سليم بالأخص أنه يدخل في بناء العظام بشكل جيد ويعمل على تقوية العظام والعمود الفقري، وعلى هذا الأساس يدخل الكرنب في تقوية العظام لاحتوائه على نسب عالية من الكالسيوم.

٧- الكمثرى:

تحتوي الكمثرى على نسبة عالية جداً من الكالسيوم التي تساعد الإنسان على الوقاية من مرض هشاشة العظام، كما أن ينصح به الأطباء لمرضى هشاشة العظام أو قبل المرض لتجنب هذه الحالة، بالأخص في حالات كبار السن.

٨- البرتوكولي أو السبانخ:

يحتوي البروكلي على نسب عالية جداً من الألياف ومضادات الأكسدة كما أنه غني بالمعادن المختلفة، كما أنه يمنع الإصابة بالعديد من الإمراض، أما عن السبانخ فهي تحتوي على نسب عالية جداً من الحديد بالإضافة إلى الأنواع المختلفة من الفيتامينات، وكل منهم يحتوي على نسب عالية من الكالسيوم والماغنسيوم التي تساعد في بناء العظام بشكل سليم.

٩- الخوخ المجفف:

يحتوي الخوخ المجفف على معدن البوتاسيوم أو مركبات الفينوليك المضادة للأكسدة أو مادة الســوربيتول، التي تســاعد على وقاية العظام من الإصــابة بأي أمراض تواجه العظام مثل هشاشة العظام غيره لاحتوائه على العديد من المعادن والفيتامينات.

١٠- الخرشوف:

يعتبر الخر شوف من أهم الخضروات لجسم الإنسان، فيحتوي الخر شوف على العديد من الفيتامينات الهامة للجســم مثل فيتامين سي وفيتامين ِ Aالذين يسـاعدون في بناء الجســم، بالإضــافة إلى أنه يحتوي على نســبة من الكالســيوم والحديد الذين يعملان على تقوية عظام الجسم والأسنان.

قائمة ١٠ نصائح للحصول على عظام قوية:

تشــكل العظام الهيكل الأســاسي الذي يقوم عليه جســم الإنســان، وتمكنه من القيام بوظائفه الأسـاسـية وتتصـل مع بعضـها عن طريق المفاصـل، لذلك يجب المحافظة على صـحتها بشكل دائم.

ويقدم الاســتشــاري في جراحة العظام والركبة، الدكتور أميت بيســباتي، مجموعة من الإر شادات الكفيلة بتعزيز قوة و صحة العظام والمفا صل، وذلك بحـسب موقع "هيلث مي أب" المعني بالشؤون الصحية:

١- تناول الطعام الغني بالكالسيوم:

الكالسيوم هو العنصر الأساسي لتدعيم العظام، لذلك ينصح بتناول الأطعمة والمشروبات الغنية به مثل مشتقات الألبان والأسماك والقرنبيط وحليب الصويا والحبوب.

٢- الحصول على القدر الكافي من فيتامين د:

وهو ضروري لتكوين العظام ويساعد على زيادة كثافة النسيج العظمي، بالإضافة إلى أنه يساعد في التئام الكسور، ويتواجد هز الفيتامين في الخضراوات الورقية الخضراء وخاصة الداكنة منها.

٣- ممارسة التمارين الرياضية:

يساهم النشاط البدني بالحفاظ على صحة العظام ويزيد من قوة العضلات ويحقق التوازن في الجسم، ويجب ممارسة الرياضة ٣٠ دقيقة في اليوم للبالغين و٦٠ دقيقة بالنسبة للأطفال.

٤- الحفاظ على وزن مثالي للجسم:

تؤدي زيادة الوزن إلى ضعف العظام وهشاشتها، بالإضافة إلى الضغط الكبير على المفاصل التي تحمل الجسم وخاصة مفاصل القدمين والركبتين حيث يشتكي أصحاب الوزن الزائد دوماً من آلام فيها، لذلك يجب تجنب زيادة الوزن طوال العمر.

٥- بناء العضلات

تعمل العضلات القوية على دعم المفاصل، لذلك يجب بناء عضلات قوية عن طريق تمارين معينة للذراعين والركبتين ولكن دون تعريضها للإجهاد الذي يؤدي إلى تمزقها.

٦- وضعية الوقوف والجلوس

تعد الوضعية المستقيمة سواء في الوقوف أو الجلوس الأفضل لصحة المفاصل والعظام، لأنها تخفف من الضغط عليها وتعطيها المساحة الكافية، لذلك يجب الابتعاد عن وضعيات الانحناء وخاصة للأشخاص الذين يستخدمون أجهزة الكمبيوتر والهاتف المحمول لوقت طويل.

٧- تجنب التدخين والمشروبات الكحولية

يؤدي التدخين وتناول المشروبات الكحولية إلى إضعاف كثافة العظام عن طريق إفقارها بالعناصر المعدنية الضرورية، ويزيد ذلك من احتمال تعرضها للكسور، لذلك يجب الابتعاد عنها للحفاظ على صحة وقوة العظام.

٨- تناول الأطعمة الحاوية على البروتين

تساعد هذه الأطعمة على تعزيز محتوى العظام من المعادن المفيدة، وتقلل خطر الإصابة بالكسور، ويعد البيض من أهم الأطعمة الغنية بالبروتين بالإضافة إلى السمك واللحوم الخالية من الدهون وفول الصويا والبقوليات.

٩- الإكثار من الخضروات

ينصح بتناول الفواكه والخضروات بشكل دائم لأنها غنية بالمغنيسيوم والبوتاسيوم وفيتامين سي وبي، وجميع هذه المواد الغذائية تساعد على ضمان صحة الهيكل العظمي وتجديد الأنزيمات وتنظيم عملها وبناء خلايا الجسم.

١٠- عدم تعريض العظام للصدمات:

وذلك بمحاولة تجنب السقوط والارتطام بالأجسام الصلبة، عن طريق أخذ الاحتياطات اللازمة مثل الحصول على أحذية مناسبة، وعدم ارتداء الزلقة منها والمشي في الأماكن المضائة، والانتباه أثناء دخول الحمام وخاصة بالنسبة لكبار السن.

الأطعمة المهمة لنضارة البشرة – أهم الأطعمة لبشرة صحية:

لكل من يرغب بالحصول على بشرة صحية ونضرة وناعمة في هذا المقال تعرف معنا على أهم الأطعمة التي تساعد في تحسين البشرة والمحافظة عليها حصريا على مجلة رجيم الأولى عربيا في عالم الرشاقة الصحة والجمال.

جميعنا نريد الحصول على بشرة نضرة والحفاظ على نقائها ونضارتها، بل ونريد تحقيق هذه الأمنية بأسرع وأسـهل الطرق، فنبدأ بالبحث عن أقنعة للوجه وغيرها من الوسـائل، مثل الكريمات والأدوية والفيتامينات وغيرها.

لنجاح حصـولك على هذه البشـرة النقية، عليكِ الحفاظ على نوعية الأطعمة التي تتناولينها، والمواظبة على بعض الأطعمة لتكون في روتين الحياة اليومية، وتعود بالفائدة ليس على بشرتك فقط بل وعلى الجسم كله.

إليكِ بعض الأطعمة الطبيعية المتوفرة، والتي تساعدك على نقاء ونضارة بشرتك وصحتك العامة أيضاً.

✍ سمك السلمون:

لما يحتويه من بروتينات وفيتامينات.

✍ الثوم:

على الرغم من أن رائحته المنفرة قد تجعلكِ مترددة في تناوله، إلا أن معرفة فوائده تسـاعدكِ في التغلب على هذه النقطة على الفور. فالثوم الخام من الأطعمة المهمة جدا لصـحة جسـمكِ وبشرتك. فهو يتفاعل مع الدم ويعملان على قتل أي بكتيريا أو فيروسـات تسـبب أي التهابات بالبشرة. ولكي تحصـلي على الفائدة القصـوى من الثوم يجب إن تتناوليه نيئا. قطعيه على السلاطة أو مع الخضراوات.

✍ سمك الماكريل:

يحتوى على مضادات الأكسدة.

✍ الشاي الأخضر:

ليس فقط يحتوى على مضادات الأكسدة التي تساعد على نضارة البشرة، بل أيضاً يعمل على بناء وتقوية جهاز المناعة وحروق دهون الجسم.

✍ المكسرات:

ويمكنكِ الاعتماد على المكسرات لحل واحدة من أشهر مشكلات البشرة شيوعا، وهي البثور. فهي تعوض الجسم عن النقص في المعادن كالزنك والسيلينيوم. كما إن تناول المكسرات بانتظام يعزز نسبة كرات الدم البيضاء في خلايا الدم بالجسم ومن ثم يزيد قدرتها على المقاومة. وتناولها أيضاً يمد الجسم بفيتامين (هـ) والمعادن التي تعتبر أساسية لنضارة البشرة. يمكنكِ تناولها كوجبة سناك.

✍ البيض:

يحتوى على البروتين والزنك وفيتامينA»،D«،E، ويعتبر صفار البيضة من أكثر أجزاء فائدة.

✍ النعناع:

لا تستغربي.. لكن أبتت الأبحاث أن النعناع من الأطعمة التي تساعد في الحفاظ على نضارة نقاء بشرتك، ومن فوائده أيضاً يساعد في التخلص من الصداع.

✍ المياه:

من المعروف أن المياه من ضروريات الحفاظ على البشرة ووقايتها من الجفاف. وهي تعمل على إكسابها إشراقه ونضارة أيضا. ويجب أن تعرفي أن من فوائد المياه ايضا انها تخلص الجسم من المواد السامة المختزنة به وتعزز وظائف المخ كما تعمل على تجديد الخلايا بشكل أفضل. وإذا لم تكوني من هواة شرب المياه بكميات كبيرة، جربي ان تضعي قطرات من الليمون عليها في بعض الأحيان.

✍ الأفوكادو:

ليس فقط مميز بمذاقه، ولكن يحتوى على فيتامين E» ، «C فيعتني ببشرتك، بل وأيضاً يقلل من التجاعيد، حيث يفرز الكولاجين بالبشرة. الأفوكادو: ثمرة الأفوكادو غنية بالدهون غير المشبعة المفيدة للقلب والجسم، وتحتوي على عدد كبير من مضادات الأكسدة التي تحارب أعراض الشيخوخة المبكرة وتساعد في منع جفاف البشرة والشعر والأظافر.

إذا كانت بشرتك جافة، يمكنك عمل قناع مرطب من الأفوكادو عن طريق سحق نصف حبة ووضعها على الوجه لمدة ربع ساعة مرتين في الأسبوع، أو امزجي نصف حبة أفوكادو مع ثمرة موز صغيرة وضعيها على وجهك لنصف ساعة.

✍ الكرنب:

من أهم الأطعمة وأكثر الأطعمة الغنية بالمواد التي تساعد على نضارة ونقاء البشرة، مثل فيتامين «B» المركب A» ،«E، وكذلك عناصر الماغنسيوم والحديد والبوتاسيوم والفوسفور.

✍ الأرز البني:

يحتوى على مضادات الأكسدة والماغنسيوم، وهو يحافظ على نضارة وجهك.من المهم أن تعرفي أن ثبات نسبة السكر في الدم من الأمور التي تساعد على تعزيز نضارة وصحة البشرة. لذا من الطبيعي أن يكون الأرز البني هو الاختيار الأفضل لبشرتكِ مقارنة بالأرز الأبيض المعالج الذي يحتوي على كمية أكبر من النشويات. إلا أن الأرز البني الكامل يمد بشرتكِ وجسمكِ بفيتامين بي والمعادن ومضادات الأكسدة. وزيادة على كل ذلك فهو يعمل على تنظيم مستويات السكر في الدم. وطالما تتمتعين بصحة داخلية ستنعمين بجمال خارجي.

✍ **الطماطم:**

فوائدها عظيمة، وتحتوى على العديد من المعادن والفيتامينات، وأيضاً ترفع من مستوى الكولاجين في البشرة.

✍ **العنب الأحمر:**

يحتوى على نسب عاليه جداً من مضادات الأكسدة التي تساعد على نقاء بشرتك، وأيضاً يعمل على القضاء على أمراض البشرة والجلد، مثل الأكزيما والصدفية.

✍ **المحار:**

من الأكلات البحرية الجميلة، وله العديد من الفوائد لاحتوائه على نسبة عاليه من الزنك، وأيضاً فيتامين «A» وعنصر السلينيوم.

✍ **البطاطا الحلوة:**

على الرغم من أن أغلب الأشخاص يفضلون البطاطا العادية عن الحلوة، إلا أنه يجب أن نبدأ بفعل العكس. فالبطاطا الحلوة أكثر فائدة للجسم والبشرة على الأخص. فهي تحسن الدورة الدموية بالجسم وتنظم مستويات السكر في الدم وتحسن المزاج أيضا، وكلها عوامل تصب في نضارة البشرة في النهاية.

✍ **الخرشوف:**

من أهم الأطعمة التي تفيد البشرة، وذلك لوجود نسبة عالية وهائلة من مضادات الأكسدة، والعديد من الكريمات وأدوات التجميل والعناية بالبشرة الجيدة الجودة تحتوى على الخرشوف في مكوناتها.

✍ **البر وكلى:**

يحتوى على العديد من العناصر المفيدة للعناية بالبشرة، مثل فيتامين «A,K,E,C.B»، عليكِ تناوله مرة إلى مرتين أسبوعياً.

✍ التوفو:

التوفو من المواد الغذائية عالية القيمة، لذا يجب عليكِ إدخاله إلى نظامكِ الغذائي بأكبر قدر ممكن. فهو عبارة عن مزيج من العناصر الغذائية التي تمنحكِ طاقة وصحة إضافة إلى بشرة رائعة بكل المقاييس. فهو مصدر جيد جدا لكل من البروتين والكالسيوم والدهون غير المشبعة والمواد المضادة للأكسدة والمعادن. لذا فهو كتلة من المغذيات الضرورية لأي شخص

✍ الجزر:

يحتوي على فيتامين A وهو ضروري لصحة البشرة حيث يساعد على تجديد خلايا وأنسجة البشرة، كما يساعد على إنتاج مادة دهنية مهمة يفرزها الجسم وهي مادة (الزهم) التي تحافظ على ترطيب وانتعاش البشرة.

✍ الشوكولاتة:

قطعة صغيرة من الشوكولاتة الداكنة يوميا ليس أكثر كي لا تؤثر على رشاقتك، ولكنها كافية للبشرة، حيث تحتوي على مادة الفلافانول المضادة للأكسدة والتي تقلل من جفاف البشرة وتعمل على حمايتها من أشعة الشمس الضارة.

✍ الرمان:

تلك الفاكهة السحرية التي تحمل فوائد متعددة للبشرة، فهي تحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على إنتاج المزيد من مادة الكولاجين التي تشد البشرة وتخلص الوجه من التجاعيد، كما تحتوي على مادة السيترولين التي ترطب البشرة وتخفف من ظهور علامات التقدم بالسن وتعالج حروق الشمس والحبوب. والرمان غني بالفيتامينات والمعادن المغذية للبشرة (كالبوتاسيوم)والبروتينات والأحماض الأمينية (كالأوميغا٣).

✍ الفليفلة الحلوة الحمراء

تزخر الفليفلة الحلوة الحمراء بالفيتامينC ، الذي يساعد الجسم على إنتاج الكولاجين الضروري لشباب البشرة. كما يساعد الفيتامين C على محاربة الالتهاب المسرّع للشيخوخة.

✍ التوت

إذا كانت البشرة عرضة لحب الشباب، يوصى بتناول الأطعمة الغنية بمضادات التأكسد مثل التوت، لأنها تساعد الجسم على التخلص من السموم وتحفز بالتالي مظهر البشرة النقية.

✍ المانغا:

تعزز المانغا إنتاج الكولاجين، مما يجعل البشرة أكثر نعومة وشباباً. كما تحتوي المانغا على الكاروتينويد، مما يحسن لون البشرة ويمنحها تألقاً جميلاً.

✍ جوز الهند:

تحتوي ثمرة جوز الهند على الأوميغا ٣ والتي تساعد في جعل الجلد أكثر نعومة وشبابا، وتساعد على بناء وإصلاح الخلايا وتجديدها.

لبشرة صحية اتبعي هذه العادات الصحيحة:

✍ الخطوة الأولى بعد الاستيقاظ من النوم يجب أن يكون غسل الوجه بالمستحضرات المناسبة

✍ اهتمي بنظافتك الشخصية دائما.

✍ استخدام كريم الوقاية من الشمس للحفاظ على سلامة البشرة وحمايتها من التجاعيد.

✍ قومي بإجراء جلسة تنظيف الوجه مرة أسبوعياً

✍ قومي بأكل السمك حيث إنه مفيدة لصحة القلب وجمال بشرتك.

✍ ناولي الكثير من العصائر الطازجة فهي غنية بالعناصر المفيدة للبشرة

- احرصي على تناول ٨ أكواب من الماء، على الأقل يوميا،حيث تعد من العوامل القوية والهامة لجعل بشرة نضرة وصحية.
- إذا كانت بشرتك دهنية، فيجب أن تنظفي وجهك أكثر من مرة خلال اليوم.
- استخدام منشفة ساخنة غنية بالبخار لترطيب وإنعاش البشرة

-اجتنبى هذه العادات السيئة:

- تجنبي التعرض المباشر لأشعة الشمس بقد الإمكان.
- التقليل من الأملاح والمخللات والشطة، لأنها تسبب البثور والانتفاخ تحت العين.
- لا تسهري لفترات طويلة، فهذا يؤدى إلى جفاف البشرة.
- تجنبي غسل البشرة بمياه الصنبور، فهي غنية جدا بالمعادن ومن الأفضل استبدالها بالمياه المعدنية.
- تجنبي تناول الكافيين، وذلك لان الكافيين يسبب جفاف للبشرة.
- تجنبي التدخين لأنه يضر بالبشرة ويؤدى إلى إظهار التجاعيد في سن صغيرة.
- عدم الإكثار من استخدام العطور لأن نسبة الكحول الموجودة في تركيبها تزيد من إفراز الغدد الدهنية.
- لا تضعي الماكياج لفترت طويلة من الزمن، فخلايا البشرة بحاجة إلى التنفس و التي تعطيها نضارة وإشراق.
- يعتبر الأرق من مسببات هلاك البشرة.
- لا تسبحي في مسبح دون حماية وجهك من الكلور،والذي يساهم في تشقق البشرة وظهور البثور.

استخدام زيت الكاكاو الطبيعي الخالي من الكحول والكيماويات كمرطب للبشرة.

أطعمة تحافظ على الشباب وتحارب الشيخوخة:

مما لا شـك فيه أن الحفاظ على الشـباب الدائم والتمتع بصـحة جيدة مطلب للجميع وخاصـة النسـاء ، وعلى الرغم من أنفاق الأموال الباهظة على مسـتحضرات التجميل وزيارات عيادات التجميل فإن النتيجة تكون مؤقتة وربما غير مرضية إلى حد كبير ، بالإضافة أن مستحضرات التجميل وعيادات التجميل يمكن أن تصلح ما أتلفته الشيخوخة من الخارج مثل تجاعيد وترهل الجلد وصبغ الشعر لإخفاء اللون الأبيض ، لكن هذه المستحضرات التجهيلية لا تستطيع أ صلاح أو إخفاء تأثيرات الشيخوخة الداخلية مثل تراجع الذاكرة وهشاشة العظام وغيرها من الأمراض المكتسبة عند التقدم في العمر ، الحل الأمثل لمحاربة الشيخوخة من الداخل والخارج تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة للحفاظ على الشباب و التمتع بالصحة الجيدة.

✍ الرمان:

يعمل الرمان على الحفاظ على صحة ونضارة الجلد و أنتاج الكولاجين ، خفض نسبة الكولسترول في الدم ، تقليل الوزن وذلك لاحتوائه على العديد من الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين أ ، ب٥ ، هـ ، ج ، البوتاسيوم ، الكالسيوم ، الحديد ، بالإضافة إلى أحتوه على الألياف ومضادات الأكسدة.

✍ اللوز :

أفضل أنواع المكسرات لمحاربة الشيخوخة ، اللوز يحافظ على البشرة من التجاعيد لاحتوائه على فيتامين هـ ، كما يقلل اللوز من فرص الإصابة بالزهايمر ويعمل على تنشيط الدماغ لاحتوائه على الكارنيتين والريبوفلافين كما يحافظ علي العظام من مرض هشاشة العظام و يحتوى أيضا على الفسفور والعديد من الفيتامينات والمعادن.

✍ الطماطم:

تعمل على تقوية وكثافة الشـــعر والنظر لاحتوائها على فيتامين أ ، كما تعمل على تنظيم السكر في الدم لاحتوائها على الكروم ، تحمي النساء بعد سن اليأس من أمراض هشاشة العظام لأنها مصدر للكالسيوم وفيتامين ك ، تحمي البشرة من أشعة الشمس الضارة لاحتوائها على البيتا كاروتين ، بالإضافة إلى فوائدها الأخرى.

✍ الجوز :

يعمل على تنشـــيط وتقوية الذاكرة يزيد من نســـبة الذكاء والتركيز وذلك لاحتوائه على الأوميغا ٣ ، كما يعمل أيضـــا على تنظيم النوم لأنه مصـــدر لمادة الميلاتونين وهيا مادة تنتجها الغدة الصـــنوبرية وتنخفض عند التقدم في العمر ، كما يحتوى على العديد من الفيتامينات والأحماض والمعادن.

✍ السلمون :

من أفضل المأكولات البحرية ، يحارب الجذور الحرة لأنه مصدر غني بمادة السيلينيوم ، غني بالأوميغا ٣ التي من شـــأنها الحفاظ على الجلد من أشـــعة الشـــمس والحفاظ على عمل وظائف المخ ، يحافظ على ســـلامة العين يحد من الإصـــابة بالســـكتات الدماغية وأمراض القلب وأمراض ضغط الدم.

✍ الافوكادو

من أفضـــل الأطعمة التي تحارب الشـــيخوخة لاحتوائه على مضـــادات الأكســـدة ومادة الجلوتاثيون التي تعمل على محاربة علامات التقدم في الســـن وتقوية المناعة كما تقوم بالحفاظ على الجلد من التجاعيد لأنها مصدر لفيتامين هـــ ، بالأضافة إلى الفوائد العديدة لثمرة الأفوكادو لاحتوائها على أ ، ب ، هـ ، ج ، ك، كما يحتوى على المغنسيوم ، النحاس ، الحديد ، الفسفور ،

البوتاســيوم ، والبروتين والألياف ، بالأضــافة إلى بعض المواد الكيميائية التي تحمي من العديد من الإمراض.

٣٠ نصيحة للمحافظة على كبدك:

أحترس من الأدوية والكحوليات والكيماويات

١. تجنب تعاطي الأدوية بدون داعي فكثرة المواد الكيماوية قد تضر بكبدك
٢. لا تخلط الأدوية بدون استشارة الطبيب فقد تتسبب في تكوين مادة يكون لها تأثير سام على الكبد
٣. الأدوية مجهولة المصدر قد تتسبب في ضرر بالغ بالكبد قد يصل إلى التليف
٤. لا تغرق كبدك في الكحوليات. المشروبات الكحولية أحد أسباب أمراض و تليف الكبد.
٥. لا تخلط الكحول بأي دواء.
٦. كن حذرا عند اسـتخدام المنظفات الكيماوية. فإن من مسـئوليات الكبد تخليص الجسـم من المواد السامة التي تستنشقها. فتأكد دائما من تهوية المكان جيدا عند استخدامها
٧. كن حذرا عند اسـتخدام المبيدات الحشرـية والطلاءات و كل المواد الكيماوية التي ترش كن حذرا مما يلامس جلدك فالمبيدات التي ترش لوقاية النباتات من الآفات قد تصل إلى الكبد عن طريق الجلد و تؤذى خلاياه و تذكر أنها كيماويات خطيرة
٨. تجنب الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) و (ج) التطعيم ضد فيروس الكبد "ب" مأمون و فعال و يعطى وقاية تامة ضــد أحد أســباب أمراض الكبد الهامة، و يجب أن تتأكد أن أولادك قـد أخـذوه. وهو هـام جـدا لمخـالطي مرضى فيروس "ب" ولكـل مرضى الكلى والغســيل الكلوي، ولمرضى أمراض الدم الذين يحتاجون لنقل دم متكرر (الهيموفيليا و الأنيميا المزمنة بكل أنواعها).

٩. كن حذرا عند التعامل مع أقربائك المرضى بهذه الفيروسات فإن هذه الفيروسات تعيش في سوائل الجسم بما فيها الدم و السائل المنوي، و خاصة فيروس "ب.١٠"يتواجد الفيروس (ب) أيضا في اللعاب مما يزيد من سهولة انتقاله "احتمال انتقال العدوى عن طريق الإصابة يإبرة استعملها مريض إيدز واحد في الألفين أما إن استعملها مريض الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) فإن فرصة العدوى واحد من كل أربعة"

١٠. ينتقل الالتهاب الكبدي الفيروسي (ج) أساسا عن طريق اختلاط الدم كما ينتقل أيضا عن طريق الإبر الملوثة كالمستخدمة في الحقن الوريدي أو في الوشم.

١١. لا يعانى الكثير من المصابين بالعدوى من أعراض حتى يحدث التليف الذي قد يحدث بعد سنوات عديدة

١٢. ينبغي تحذير الأطفال خطورة الحقن و عدم اللعب بالسرنجات الملقاة التي قد يعثرون عليها.

١٣. ينبغي تجنب لمس الحقن المستعملة.

١٤. إذا كانت نتيجة تحليل الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) أو (ج) إيجابية بادر باستشارة طبيبك ليحدد إذا كنت تعانى من قصور بوظائف الكبد وإذا كنت تحتاج استشارة أخصائي الكبد.

١٥. إذا كانت نتيجة تحليل الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) إيجابية ينبغي عمل التحليل لباقي أفراد الأسرة كما ينبغي تطعيم الغير مصابين بالمرض.

١٦. اطلب من الطبيب المعالج مراقبة ظهور أورام الكبد من أجل التشخيص المبكر حيث تكون الأورام صغيرة وقابلة للعلاج.

١٧. إذا كنتا حامل يمكن منع وصـــول العدوى لطفلك أثناء الولادة في أكثر من ٩٠% من الحالات عن طريق المصل واللقاح المضادين للفيروس بعد الولادة مباشرة ليكن غذاؤك صحيا.

١٨. بما أن كل ما نأكله يجب أن يمر على الكبد فإن مراعاة التغذية الصـــحية تســـهم في الحفاظ على صحة كبدك.

١٩. اللحوم و الأسـماك و الطيور تمدك بالبروتينات و الحديد والألياف والفيتامينات: (أ) و (ب١٢) و النياســين و الثيامين .الخبز والبقول تمدك بالنشــويات و الحديد والألياف و الفيتامينات: النياســين و الثيامين والريبوفلافين. الفواكه و الخضرــاوات تمدك بالحديد والألياف والفيتامينات: (أ) الألبان و منتجات الألبان تمدك بالكالســيوم والفيتامينات: (أ) و (ب١٢) و (د) و الريبوفلافين و النياسين

٢٠. ليكن غـذاؤك متوازنـا تجنـب الأغـذيـة التي تحتوى على كميـة كبيرة من الـدهون والكولسترول لتقلل من احتمال الإصابة بأمراض المرارة

٢١. قلل من تناول الأغذية المدخنة والمملحة. يمكن اســتخدام بدائل كالليمون و البصــل و الخل و الثوم و الفلفل الأسود و الزعتر

٢٢. أكثر من تناول الأغذية الغنية بالألياف كالفواكه الطازجة و خبز القمح والأرز و البقول

٢٣. يمكن ا ستبدال الحلويات و المشروبات عالية السعرات الحرارية التي تحتوى غالبا على الدهون بالفواكه الطازجة

٢٤. حافظ على وزنك قريبا من الوزن المثالي لتجنب أمراض المرارة

٢٥. إذا كنت ترغب في إنقاص وزنك تأكد من أنك تتناول الفيتامينات والأملاح المعدنية بكميات مناسبة

٢٦. ممارسة الرياضة بانتظام مرتين أو ثلاثة مرات أسبوعيا تساعدك في الحفاظ على صحة كبدك

٢٧. إذا ظهرت أي من هذه الأعراض بادر باستشارة الطبيب:

- اصفرار في لون الجلد أو العين
- انتفاخ أو آلام شديدة بالبطن
- هرش لفترة طويلة
- بول داكن اللون، تغير لون البراز إلى اللون الفاتح أو الأسود الداكن
- الإجهاد المزمن، ميل للقش، فقدان الشهية

٢٨. إذا كنت مريضا بالكبد اتبع نصائح الطبيب المعالج في كل ما يتعلق بأسلوب حياتك. تعلم أكثر عن مرض الكبد و تعلم أكثر عن نوعية وكمية الغذاء المناسب لك.

٢٩. تابع مع الطبيب المعالج بانتظام و تذكر أن الوقاية خير من العلاج

٣٠. عش بطريقة صحية لتحافظ على صحة كبدك

أفضل الأغذية لتنظيف الكبد:

الكبد :عضو هام وضروري في جسم الإنسان . فالكبد يقوم بوظائف عديدة ومهمة لحياة الإنسان ، فهو ينظم مستوى السكر في الدم ، تكوين وإفراز الصفراء التي تقوم بهضم الدهون ، وتخليص الجسم من السموم . وللحفاظ على الكبد سليما يجب علينا عدم الإفراط في تناول الأدوية ، والابتعاد عن المشروبات الكحولية ، وعدم الإفراط في تناول الدهون والمأكولات الدسمة . وهناك الكثير من الأغذية التي تحافظ على صحة الكبد وتقوم بتنظيفه مما يزيد على كفاءته وتحميه من الإصابة بالإمراض والفيروسات . ونتعرف سويا على أفضل تلك الأغذية .

أفضل الأغذية لتنظيف الكبد :-

١- الثوم : يحتوي الثوم على كميات كبيرة من السيلينيوم والاليسين التي تعمل على تنشيط إنزيمات الكبد التي تعمل على تنظيف الكبد من السموم الكيمائية الناتجة من كثرة تناول الأدوية أو ملوثات البيئة ، كما تعالج الالتهابات الكبدية .

٢- الجريب فروت : يحتوي على فيتامين سي ومضادات للأكسدة تلك التي تحمي الكبد من الإصابة بالسرطان كما تعمل على تحفيز إفراز إنزيمات الكبد التي تخلص الجسم من السموم الضارة .

٣- الشاي الأخضر : يعمل الشاي الأخضر على إذابة الدهون لما يحتويه من مركبات الوليف ينول مما يقلل من ترسبها على الكبد ، كما أن له دور فعال في الحماية من سرطان الكبد وتليفه .

٤- الجزر : غني بالبيتاكاروتين والفلافونيوئيدات اللتان تعملان على تنشيط الكبد وزيادة إفراز أنزيماته وتحسين وظائفه .

٥- الافوكادو : يحتوي على الألياف والدهون الصحية ، وعديد من الفيتامينات مثل سي و بي ومضادات الأكسدة مثل الجلوتاتيون وهم عناصر ضرورية لصحة الكبد وتنقيته من السموم ، وهو مفيد لإعادة إصلاح تلف خلايا الكبد وتحسين وظائفه .

٦- التفاح : غني بكميات كبيرة من مادة البكتين الضروري لتنقية الكبد وتنظيفه ، كما يساعد في تفتيت الحصوات المرارية .

٧- القرنبيط والبروكولي : وكذلك الملفوف أي خضروات العائلة الصليبية غنية بالجلاكو سينولات المفيدة في تنشيط الكبد على إفراز أنزيماته للتخلص من السموم .

٨- الخرشــوف : من أهم الخضرــوات للعلاج تلف الكبد وحمايته من الدهون المترســبة عليه ، كذلك فهو يحفز الكبد على إفراز أنزيماته وبالتالي زيادة كفاءته في التخلص من الســموم ، لذا اتجهت شركات الأدوية لاســتخلاص المواد الفعالة في الخرشــوف واستخدامها في صناعة الأدوية المعالجة لأمراض الكبد .

٩- الجوز : غني بالأحماض الأمينية التي تساعد على تخليص الكبد من السموم ، كما انه يحتوي بالا وميجا ٣ التي تحمي الكبد وتزيد من قدرته على إفراز الإنزيمات الكبدية .

١٠- الســبانخ : خضــار مهم للكبد ولمرضى الكبد الدهني الذي من مضــاعفاته تليف الكبد ، وتكمن أهميته في قدرته على امتصاص السـموم من الدم ، كما يعمل على زيادة إفراز العصارة الصفراء التي تذيب الدهون ، كما أنه ينشط الكبد بشكل فعال .

أفضل غذاء لمرضى التهابات المرارة:

المرارة :

غدة صــغيرة توجد في الكبد ، وهي ترتبط بالإثنى عشرــ والمعدة ، إذ تفرز العصــارة الصــفراوية اللازمة لهضــم الدهون الموجودة في الطعام ، وعندما تصــاب المرارة بالالتهابات أو الحصوات المرارية يلزم بالطبع تناول الأدوية المعالجة ولكن من المهم التزام نظام غذائي مساعد ، وهذا الغذاء ينبغي أن تتوفر فيه البروتينات الخالية من الدهون والكثير من الفيتامينات والمعادن المهمة بل والمنشطة للكبد ، وعلى ذلك وجب علينا عند التطرق والحديث عن التهابات المرارة التعرف على أفضل الأغذية المفيدة في هذه الحالة وهذا ما نعرفه في هذا المقال.

أفضل غذاء لمرضى التهابات المرارة-:

١-جبن القريش : *Cottage cheese* يتميز هذا النوع من الجبن بخلوه من الدهون الصــعبة الهضم لمرضى الالتهابات والحصوات المرارية ، لذا ينصح بتناوله للحصول على ما يحتاجه الجسم من كالسيوم وبروتين سهل الهضم.

٢-العدس : *Lentils* غني بالبرويتينات النباتية الخالية من الدهون لذا فهو سـهل الهضـم ولا يشـكل عبء على المرارة أثناء الهضـم ، إذ لا يحتاج لكم كبير من العصـارة المرارية أثناء الهضم ، وبالتالي يعد العدس مصدر جيد للبروتين لمرضى المرارة.

٣- اللبن الرايب منزوع الدسـم : *Yougurt Skimmed* يمد الجسـم بكم هائل من الكالسـيوم ، بالإضـافة للبروتين الخالي من الدهون ، لذلك يعد اختيار مناسـب لمرضى الالتهابات المرارية.

٤- الدجاج : *Chicken* يفضل تناول صدور الدجاج المنزوعة الجلد للتخلص نهائيا من الدهون ، كما يفضل تناول الدجاج المشوي أو المسلوق لمرضى التهابات المرارة والحصوات للحصول على البروتينات اللازمة للجسم بشكل صحي.

٥- لخضروات الورقية : *Leafy vegetables* غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الكبد ونشاطه مثل فيتامين ب والكالسيوم والماغنسيوم ، مما يساعد المرارة على إفراز العصارة المرارية بشكل جيد.

٦- الكوسة : *Courgettes* من أفضل الخضروات السهلة الهضم الملطفة للمعدة والأمعاء ، كما يتميز بخلوه من الدهون لذلك ينصح بالإكثار من تناولها لمرضى أمراض الكبد والمرارة.

٧- البقدونس : *Parsley* من الأغذية الشـهيرة المفيدة في حالات التهابات الكبد والمرارة إذ أنه يحول دون حدوث عسر هضـم عند أكل الوجبات الدسـمة كاللحوم لأنه مدر للعصـارة المرارية والمعوية ، كما أن لعصيره مفعول جيد للتخفيف من المغص المراري.

٨- الشـوفان : *Oats* من أمثلة الحبوب الكاملة الجيدة لأمراض الكبد والتهابات المرارة ، إذ تمد الجسـم بمضـادات الأكسـدة المسـاعدة في علاج الالتهابات وتعمل على ضـبط مسـتويات السكر في الجسم ، كما الشوفان الجسم بالبرويتينات الجيدة الخالية من الدهون المرهقة للكبد.

٩- زيت الزيتون : *Olive oil* من الزيوت الغير م شبعة الموصى بتناولها لمرضى الالتهاب المراري ، كما أثبتت الدراسات العلمية بفائدة زيت الزيتون لتفتيح القنوت المرارية وتسهيل مرور الحصوات المرارية المسببة للالتهابات.

١٠- البابونج: *Camimile* يفيد في علاج الآلام الناتجة عن الالتهابات والحصـــوات المرارية لما له تأثير مهدئ لطيف ما يعمل على تحقيق الاســترخاء للمعدة وهو ما يســاعد على تخفيف المتاعب الهضمية.

أفضل غذاء لمرضى الكلى:

الكليتين في جســم الإنســان من معجزات الخالق ســبحانه وتعالي ، إذ هي المصــنع الذي يعمل ليل نهار لتكرير وتنقية الدم من السموم وتخليص الجسم منها للخارج ، ومن واجب شكر الخالق على هذه النعمة الحفاظ عليها ســـليمة ووقايتها من الامراض وذلك بعدم تناول الكثير من الاملاح التي قد تترســـب وتكون الحصـــوات الكلوية وتناول الكم المناســـب الذي يحتاجه الجسم من اللحوم ، وشرب الماء بكثرة وبشكل مستمر لانها من افضل السوائل للجسم وللكليتين وللتخلص من الأملاح الرملية الكلســية من الجســم ، وتناول الاغذية المفيدة ، ولنتعرف ســوياً على أفضل الأغذية المفيدة لإمراض الكلي.

أفضل الأغذية المفيدة لمرضى الكلى-:

١- الجريب فروت: يعمل على تنظيف الجهاز الهضمي والدم من الفضلات والسموم مما يعمل على عدم تكون حصوات الكلى ، كما أنه غني بالسكريات المفيدة في الحصول على الطاقة

٢- .الافوكادو : يحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة مثل الجلوتاثيون وهي تساعد في تخليص الكليتين من السموم.

٣- الليمون : يعد الليمون من الأغذية المطهرة للجسم والتي تعمل على حماية الجسم من الإصابة بالالتهابات والأمراض وهو غني بمضادات الأكسدة لذا يوصى بالإكثار من تناوله أو شرب عصيره للوقاية من التهاب الكليتين.

٤- البقدونس: من أشهر الأغذية التي يوصى بها عند الإصابة بأمراض الكلى والالتهابات لما يتميز به البقدونس من قدرة على القضاء على الالتهابات ، كما أنه عامل مساعد قوي لإدرار البول مما يساعد على التخلص من الرمال والحصوات من المثانة والمسالك البولية ، ويمكن تناول عصير البقدونس المغلي أو أكله طازجا.

٥- الأسماك : وخاصة الأسماك الاسطوانية فهي غنية بكم وافر من الأحماض الدهنية اوميجا ٣ تلعب دورا هاما في تقلي مستويات الكالسيوم البولي للمصابين بحصوات الكلى كما تمنع تكون جلطات الدم لمن يقومون بالغسيل الكلوي.

٦- الكرنب: غني بمضادات الأكسدة التي تفيد في حالات التهاب الكلى ، وهو أيضا مدر للبول لذا فينصح بالإكثار منه لمرضى الاحتباس البولي والحصوات مما يعمل على تخليص الجسم من الرمال وتنظيف الكلى.

٧- العنب : يعتبر من أفضل الأغذية للمصابين بالتهابات الكلى لما يحتويه من نسبة منخفضة من الصوديوم وكم كبير من الماء وأملاح البوتاسيوم ، كما يحتوي على كم كبير من السكريات سهلة الهضم والامتصاص التي تمد المريض بالطاقة اللازمة له والتي تسهل من تخلص الكليتين من السموم.

٨- البطيخ : يقوم البطيخ بتنظيف الكلى من الترسبات الأملاح الكلسية مما يمنع تكون الحصوات وذلك نتيجة لاحتوائه على البوتاسيوم الذي يخلص الجسم من الأملاح ، كما يعمل البوتاسيوم على تخفيض نسبة حمض اليوريك في الدم وهومدر قوي للبول لاحتوائه على نسبة عالية من الماء لذا يعد من أفضل أنواع الفاكهة لمرضى الكلى.

٩- الكرز : غني بنسبة عالية من البوتا سيوم الذي يعمل على تنشيط الكليتين وتخليص الجسم من السموم وأملاح الصوديوم الضارة ، كما انه مضاد للالتهاب.

١٠- الخيار : من الخضروات الغنية بنسبة كبيرة من الماء لذا فهو مدر للبول ويمنع تكون الحصوات ويساعد في علاج التهابات الكلى ويخلصها من السموم.

أفضل غذاء لحرق الدهون:

الرشاقة حلم كل امرأة . تتعدد الطرق للحصول على الرشاقة المطلوبة ما بين إتباع طرق متعددة للتخسيس وتقليل الوزن وممارسة الرياضة . وقد يلجأ البعض لتناول أنواع من أدوية التخسيس التي في الأغلب لها آثار جانبية سيئة على الجسم وقد يتجاوز ذلك اللجوء في بعض الأحيان لإجراء عمليات التخسيس وشفط الدهون في حالات السمنة المفرطة . وقد منحنا الخالق كثير من الأطعمة التي تساعد على حرق الدهون والتخلص منها دون إضرار الجسم ، وفي القائمة أدناه أفضل الأطعمة التي تساعد على حرق الدهون .

أفضل غذاء لحرق الدهون :-

١- القرفه : ثبت علميا أهمية القرفة في ثبات مستوى السكر والأنسولين بالدم مما يساعد على عدم تخزين الدهون بالدم وبالتالي حرق الدهون وخسارة الوزن .

٢- الاناناس : ترجع أهمية الأناناس لإحتواءه على الكثير من الألياف التي تساعد في عملية الهضم وتساعد من التخلص من الدهون بشكل جيد من الجسم والتي تعمل أيضا على الشعور بالشبع والحد من الشهية .

٣- الجريب فروت : الكثير من الناس يعتمد على الجريب فروت كعامل مساعد بل أساسي في تقليل الوزن لدوره في زيادة معدلات الحرق وخفض مستوى الأنسولين بالجسم مما يمنع تخزين الدهون بالجسم .

٤- البروتينات : البروتينات مهمة للجسم لبناء العضلات وتقويتها . وتحتاج البروتينات في هضمها لمزيد من الطاقة وبالتالي مزيد من حرق الدهون .

٥- الكافيين : الكافيين الموجود بالقهوة يعمل على سد الشهية والإحساس بالشبع ، كما أنه يزيد من معدلات حرق الدهون بالجسم .

٦- الليمون : يحتوى الليمون على حمض الستريك الذي يساعد في تحليل وتفتيت الدهون وبالتالي التخلص منها وعدم تخزينها بالجسم بشكل يؤدي لزيادة الوزن .

٧- الشوفان : الشوفان غني بكثير من الألياف التي تمنع امتصاص الدهون بالجسم ومن ثم بتخلص منها دون تراكمها كدهون تزيد الوزن . فضلا عن أنه يزيد الإحساس بالشبع مما يساعد على تناول كميات أقل من الطعام .

٨- الكرفس : يتمتع الكرفس بقدرة على حرق الدهون كما أنه مدر طبيعي للبول مما يساعد على التخلص من الماء الزائد بالجسم ولذلك فهو يستعمل حديثا بشكل كبير في شتى طرق التخسيس وبشكل آمن .

٩- الزنجبيل : للزنجبيل أهمية وفائدة مرجوة في التخسيس وذلك لدوره الفعال في رفع معدلات حرق الدهون بالجسم .

١٠- الشاي الأخضر : يساعد الشاي الأخضر على رفع مستوى حرق الدهون بالجسم وعدم تخزينها . كما أنه يساعد على خفض مستوى السكر مما يساعد على تخفيض مستوى الدهون بالجسم.

أفضل المشروبات العشبية للجسم:

لاشك أن الطبيعة و المنتجات الطبيعية و البعد عن المنتجات المصنعة أفضل كثيرا للصحة و المحافظة عليها و الوقاية من الأمراض و أيضا علاج أي أمراض كالكحة و المغص و الأنفلونزا و ارتفاع ضغط الدم و غيرها الكثير و الكثير ، و لهذه الأعشاب فائدة كبيرة للغاية تختلف على حسب نوع كل منها ، و حفاظا على الصحة العامة للجميع جمعنا في هذا المقال مجموعة من أفضل أنواع المشروبات العشبية مع التعريف بفوائد كل منها.

أفضل المشروبات العشبية للجسم:

- الكركديه : ***roselle*** و هو غني بمضادات الأكسدة و يقوم بتقوية عضلة القلب و يقي من تصلب الشرايين و يخفض ضغط الدم بعد شربه منقوع ويقوي المناعة و يمنع العطش و يعالج الحموضة و يقوي المعدة و يقتل البكتريا و يستخدم كملين.
- الينسون : ***anise*** و هو مهدأ بشكل عام و يفيد في تهدئة الكحة و الربو و مفيد للجهاز التنفسي و الجهاز الهضمي و يقوي الكبد و الكلى و المبايض و يطرد الغازات لذلك هو مفيد للأطفال الرضع ، كما أنه يعالج الصداع ، و هو مدر للبن الأم.

- الحلبة : *arena* و هي مدرة للبن الأم و كذلك مدرة للبول و العرق و تقوم بتهدأة السعال و طرد البلغم و المغص و تهدأة التهاب اللوز و ملطفة لالتهابات الحلق و تزيد من الوزن للنحفاء.
- النعناع : *mint* و هو منعش و مقوي للمعدة و الكبد و القلب و فاتح للشـــهية ويطرد الديدان و الغازات و يسـكن المغص و ألم الطمث و الصـداع و مغص الحصـوات المرارية و يمنع الغثيان و يوقفه و يساعد على التركيز و مضاد للفيروسات و مزيل للاحتقان و لآلام الحيض و منعش للفم و مسكن لمغص الأطفال.
- الشاي الأخضر : *greentea* و يعمل على حرق الدهون و يقوي القلب و يقي من أمراضه و أمراض الأوعية الدموية و يقلل الكولسـترول و يدر البول و يقوي الجسـم و يسـاعد على التركيز و يمنع نمو الخلايا السرطانية و يقي من أمراض الكبد.
- البردقوش :*marjoram* و يقوم بمعالجة الأرق وطرد الغازات و يســكن الســعال و يفتح الشهية و يسكن المغص و ألم الطمث و يهدأ الأعصاب و مفيد للشعر و الجلد.
- الكراوية : *caraway* و هو مفيد للأطفال لطرد الغازات و تعالج الحموضة وتقتل الديدان و تمنع الق و تســكن الســعال و ألم الطمث و المغص و يدر البول ويعالج ألم المفاصــل و يقوي القلب و المعدة و يعالج الإمســاك المزمن و يقي من التهابات القولون و يقلل نمو الخلايا السرطانية و هو مضاد للأكسدة و يخفض من الكولسترول في الدم.
- الشيح : *wormwood* و هو يهدأ المعدة و ينظفها من الديدان و يسكن أوجاع الجسم.
- الزنجبيل : *ginger* و يساعد على إعطاء طاقة للجسم و هو طارد للبلغم و مفيد في البرد و الكحة و الغثيان و الصداع و عسر الهضم و التهابات الحلق و البرد وألم المفاصل.

✍ القرفة : *cinnamon* و هي طارد للبلغم و مطهر للجهاز التنفسي_ و الهضـمي وتزيد من الشهية و تعالج الانتفاخ ، و هو مفيد لمرضى السكر حيث أنه يحسن من قدرة الأنسولين على تخفيض السكر في الدم.

أفضل غذاء لكبار السن:

إن إتباع نظام غذائي صحي ، يحافظ على سلامة الجسم ويقلل من الإصابة بالإمراض المزمنة وخاصة لكبار السن ، ففي ذلك السن يقل مستوى الحرق في الجسم ، كما أن الإنسان يصبح غير قادر على الحركة والنشاط بنفس نمط الشباب ، ولذا وجد أن طريقة ونوعية الغذاء التي يتناولها الإنسان تؤثر كثيرا على صحته وعلى تأخير الشيخوخة ، فالإكثار من تناول الدهون والسكريات والأملاح تجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكر والضغط ، ويجب علينا تعلم فن تناول الطعام الصحي منذ الصغر فهناك أطعمة صحية مفضلة وخاصة لكبار السن.

أفضل غذاء لكبار السن-:

١. التفاح : ***Apple*** يحتوي على ألياف غير قابلة للذوبان تساعد على تقليل نسبة الكولسترول في الدم ، كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الأمراض ، والتفاح يعمل على إبطاء امتصاص الجلوكوز بالدم مما يحافظ على مستوى السكر في الدم.

٢. الاسبارجوس : *Asparjus* أو الهليون وهو يعمل على الحماية من سرطان البروستاتا لكبار السن من الرجال ، وعمل على تقوية المناعة ، وهو يساعد في تقليل نسبة الكولسترول في الدم مما يحافظ على القلب والشرايين التي تكن عرضة أكثر للانسداد والتصلب عند كبار السن.

٣. التوت : *Berries* يعمل على امتصاص الجلوكوز ببطء في الدم مما يحسن مستوى السكر لدى المصابين بداء السكري ، بالإضافة لكم مضادات الأكسدة الهائل الموجود في التوت والتي تعمل على زيادة مناعة الجسم ، وأيضاً نسبة الألياف المفيدة القابلة للذوبان التي تعمل على خفض الكولسترول لحماية القلب.

٤. البروكلى: *Broccoli* غني بنسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تعمل على تقليل نسبة الإصابة بأمراض السرطان ، ويحتوى على حمض الفوليك الهام لتقوية الدم وعلاج فقر الدم ، والإكثار على تناول البروكلي يقوي جهاز المناعة فيقلل فرص العدوى بالفيروسات والأمراض المعدية لكبار السن.

٥. -٥الكمثرى : *Pears* تحتوي على ألياف غير قابلة للذوبان تنظم مستويات السكر في الدم ، وتحمي من سرطان القولون ، كما تحتوي على مضادات الأكسدة والبوتاسيوم مما يعمل على تقوية المناعة لدى كبار السن.

٦. سمك السلمون : *Salmon* يحمي من الإصابة بالأزمات القلبية وعدم انتظام ضربات القلب لما يحتويه من أحماض الأوميجا ٣ ، التي تعمل أيضاً على خفض ضغط الدم وبناء أغشية الدماغ بشكل جيد ، ووجد أن الاستمرار في تناول سمك السلمون يعمل على تقليل الوزن والتخلص من السمنة الغير مرغوب فيها لدى كبار السن مما يعرضهم للإصابة بكثير من الأمراض.

٧. زيت الزيتون : *Olive oil* من المعروف بالطبع انه أفيد أنواع الزيوت المفيدة للجسم وشرايين القلب ، كما أنه يحتوي على دهون أحادية بنسبة كبيرة تعمل على بقاء مستوى الأنسولين منخفض في الدم مما يحسن مستوى السكر في الدم، وهو يعمل على تكوين خلايا الدم الحمراء لذا فهو يفيد في فقر الدم وسوء التغذية.

٨. **الشـــوفان : *Oats* غني بألياف بنســـبة كبيرة تســـاعد على خفض الكولســـترول بالدم ، مع احتوائه على نسبة عالية من البروتينات والحديد المقوي للدم مع انخفاض نسبة الدهون به ، لذا فهو غذاء جيد ومشبع لكبار السن إذ يمد الجسم بكل ما يحتاجه الجسم.**

٩. **اللفت : *Turnip* وخاصة الأوراق الخضراء تحتوي على نسبة عالية من أحماض الاوميجا ٣ المفيدة للمخ وتنشيط الذاكرة فتحمي من الإصابة بالزهايمر لدى كبار السن ، كما أنه عنصر غني بالكالســيوم المفيد للعظام وللحماية من التعرض للكسر في ذلك الســن ، وهو أيضــاً يحتوي على اللوتين المفيد لصحة العين.**

a. **الجوز : *Walnut* يفيد كثيرا لحماية العين من الإصابة بأمراض الشيخوخة مثل المياه البيضاء وضعف النظر ، كما يحمي القلب لما يحتويه من ألياف تقلل الكولسترول وتحمي الشرايين ، كما يعمل الجوز على تقليل مستويات السكر في الدم.**

المراجع

- ✓ تغذية (ويكبيديا،٢٥أبريل ٢٠١٦).
- ✓ سهام غرزي،فوائد الماء العلاجية(مجلة رجيم، ١٧ فبراير ٢٠١٦).
- ✓ العلاج بالماء وفوائد الماء الصحية والطبية والعلاجية (منتديات برق،يناير ٢٠٠٧).
- ✓ ما هي الكربوهيدرات(فوائد،٨-١٢-٢٠١٤).
- ✓ شروق المالكي، وقود الجسـم: كل شـأ عن فوائد الكربوهيدرات (التغذية السـليمة،٢-١١-٢٠١٤).
- ✓ شروق المالكي، ما هي البروتينات الأفضل للجسم (موقع التغذية السليمة، ٢٠١٤/٦/١٧).
- ✓ كفاية ألعبادي، ما هي مصادر البروتينات(موقع منوع،٢٠١٤/١٠/١٣).

جوري ألنعيمي، الأطعمة المهمة لنضارة البشرة - أهم الأطعمة لبشرة صحية (مجلة رجيم،٢٠١٥/١٠/٨).

- ✓ سمين عطية ، ٨ أطعمة غنية بالبروتين(موقع سوبر ماما ،٢٠١٤/١/٧).
- ✓ نجلاء فتحي، أطعمة تحافظ على الشباب وتحارب الشيخوخة (المرسال، ٢٠١٥/٨/٥).
- ✓ نادية راضي،أفضل الأغذية لتنظيف الكبد(المرسال،٢٠١٤/٤/١٤).